



LA BELLE VIE

## Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

# Nuggets maison, riz et petits pois

Pour 3 personnes | Très facile

45 min | **3.90€** La portion (prix indicatif)



Allez, on se lance dans les nuggets faits maison. C'est hyper simple et c'est délicieux.

Pour cuire les nuggets, vous aurez besoin d'huile, neutre de préférence (colza, arachide, tournesol, pépin de raisin, ou spéciale friture)

## Les ingrédients

- 250 g de Filet de poulet
- 120 g de Riz long grain
- 200 g de Petit pois frais
- 1 pièce de Oeuf
- 125 ml de Lait demi écrémé
- 75 g de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- 60 g de Chapelure fine

## Étapes de préparation



**Préparation** : 15 min



**Cuisson** : 30 min



**Attente** : 0 min

- 1 Coupez 250 g de filets de poulet en morceaux d'environ 5 cm de long.
- 2 Dans un bol assez large, battez 1 œuf avec 125 ml de lait. Ajoutez les morceaux de poulet et mélangez.  
Laissez mariner le temps de préparer la suite.
- 3 Mélangez dans un saladier 75 g de farine, 60 g de chapelure, 1 càs de sucre,  $\frac{3}{4}$  càc de sel et du poivre.  
Facultatif : ajoutez  $\frac{1}{2}$  càc de mélange d'épices (mexicaine, herbes de Provinces, etc.) ou de

l'ail en poudre.  
Mettez de côté.

- 4 Lavez et écossez 200 g de petits pois.

Astuce : appuyez sur les jointures de la cosse de petit pois pour l'ouvrir facilement en deux, puis faites glisser votre doigt pour décrocher les petits pois.

- 5 Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez les petits pois et faites cuire 3 min. Égouttez.
- 6 Une vingtaine de minutes avant de manger, faites cuire 120 g de riz selon les instructions sur le paquet.
- 7 Les nuggets : égouttez brièvement les morceaux de poulet et plongez-les dans le mélange chapelure/farine.  
Mélangez pour enrober les morceaux intégralement. (Nous vous recommandons de procéder en plusieurs fois.)
- 8 Faites chauffer 1 cm d'huile dans une poêle à feu moyen-fort. Quand l'huile est chaude, ajoutez les nuggets (pas trop à la fois, ils ne doivent pas se toucher) et faites frire 2 à 3 min par côté pour bien les dorer.  
Quand les nuggets sont cuits, mettez-les de côté sur une plaque ou une grille. Continuez la cuisson jusqu'à ce que tout le poulet soit cuit.
- 9 Égouttez le riz et réchauffez les petits pois si besoin. Servez le tout sans attendre pour garder le croustillant des nuggets.