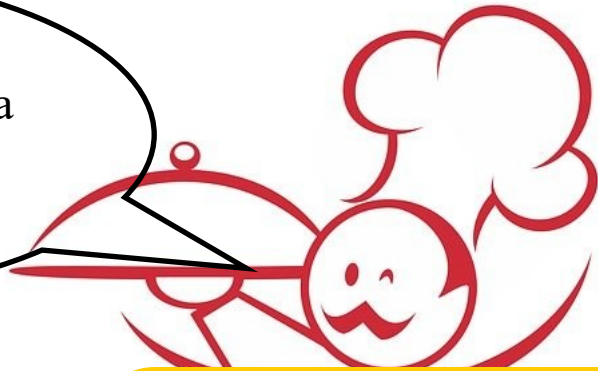


Les Nuggets de poulet à la
vache qui rit !
Pour 4 personnes



LES INGREDIENTS :

- ◇ 4 filets de poulets
- ◇ 200g de farine
- ◇ 1dl (10 cl) d'eau
- ◇ 6 portions de vache qui rit
- ◇ 1 jaune d'œuf
- ◇ Huile pour friture
- ◇ Sel, poivre

MATERIEL :

- Un saladier
- Un couteau
- Une friteuse ou poêle profonde avec couvercle
- Une planche à découper
- Une fourchette
- Un petit bol

Préparation :

La cuisson de cette recette doit impérativement être effectuée par un adulte. Attention aux projections d'huile.

1. Dans le saladier, mélange la farine, la jaune d'œuf et l'eau.
2. Ajoute le fromage, le sel et le poivre et mélange bien.
3. Demande à tes parents de faire chauffer l'huile pour la cuisson.
4. Coupe les morceaux de poulet en morceau de taille régulière (de même grosseur) avec ou sous la vigilance d'un adulte.
5. Roule tes morceaux de poulet dans ta pâte à friture
6. **Demande à tes parents de faire frire les nuggets dans l'huile entre 3 à 4 minutes !**
7. Après la cuisson, égoutte les nuggets sur du papier absorbant.

BON APPETIT !

ACCOMPAGNEMENT :

Tu peux accompagner tes nuggets d'une salade verte et oignon (cru ou frit) avec une sauce à l'huile d'olive et vinaigre balsamique.

Tu peux également réaliser des frites maison avec de la pomme de terre ou de la patate douce (pour changer les saveurs !) **Cuisson par les adultes.**