

RECETTE : NUGGETS DE RÉGIME ? NON, NUGGETS KE'TOP !

DÉGUSTATION :

Découvrez les Nuggets Ke'Top, une alternative gourmande et saine aux traditionnels nuggets, parfaits pour ceux qui suivent un régime sans sacrifier le goût. Le plaisir du croustillant combiné à une touche de diététique pour révolutionner votre assiette.

TEMPS :

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 4 à 5 minutes

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

COUENNES DE PORC GRILLÉES

FARINE D'AMANDE

HUILE DE COCO

NB :

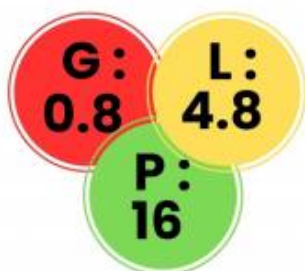
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



Nuggets de Régime ? Non, Nuggets Ke top!

Pour 1 nuggets ::



Ingrédients :

Pour 8 nuggets

- 200 g de blancs de poulet
- 35 g de **couennes de porc grillées***
- 50 g de **farine d'amande Délices Low Carb***
- 1 cuillère à soupe de parmesan rapé
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir moulu
- 2 œufs battus
- **Huile de coco*** ou d'olive pour la cuisson

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Étapes :

Nuggets de Régime ? Non, Nuggets Ke top

1. Dans un bol, mélangez la couenne de porc en chapelure, la farine d'amande, le pamesans râpé, le paprika, le sel et le poivre.
2. Dans un second bol, battez les œufs.
3. Après avoir coupé le blanc de poulet en petit morceau, trempez-les dans l'œuf battu en veillant à bien l'avoir enrobé.
4. Trempez ensuite soigneusement les morceaux dans la chapelure.
5. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
6. Faites frire les morceaux de poulet panés 4 à 5 min sur chaque face jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et cuits à coeur
7. Après cuisson, placez les morceaux sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent d'huile.
8. Servez les nuggets avec la garniture de votre choix (salade verte ou légumes vapeur)