

Nom de la boutique

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



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'oeuf 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)