



Nuggets à la chapelure panko

Inspiré par Laurent du restaurant Jules et John



Préparation
5 min



Cuisson
8 min



PRÉPARATION

INGREDIENTS

- Pain de la veille
- 3 Œufs
- 2 cas de farine
- Base des nuggets au choix: poulet; camembert, petit chèvre, mozzarella,...
- 4 cas d'huile

1 - Broyez votre pain en chapelure épaisse avec le gros tamis 10mm. Si nécessaire, tamisez pour ne garder que les gros grains.

2 – Torréfiez ces grains 5 à 10 minutes au four.

3 – Préparez 3 bols : farine; œuf battu; chapelure épaisse

4 – Enrobez votre ingrédient de base (poulet, chèvre,...) en le trempant dans le bol de farine, puis secouez pour faire tomber l'excédent de farine

5 – Enrobez en trempant dans l'œuf battu

6 – Enrobez de chapelure épaisse

7 – Faites chauffer l'huile dans une poêle et laissez cuire 2 à 3 minutes sur chaque face à feu vif. Baissez ensuite le feu et poursuivez la cuisson quelques minutes en les retournant en cours de cuisson.

Vos nuggets devraient être très croustillants et savoureux.

INFO

La chapelure panko, d'origine japonaise est de par son grain épais, particulièrement croustillante.

Panko est la combinaison du mot pan, qui signifie pain, et ko qui peut se traduire par "petits morceaux", "farine" ou "poudre".



[crumbler](#)



06 45 25 87 92



www.crumbler.fr



contact@expliceat.fr