



# 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](http://www.crumbler.fr)



[contact@explicEat.fr](mailto:contact@explicEat.fr)