

Vidéo : Nuggets de poulet aux corn flakes

Une recette simple et rapide de morceaux de poulet croustillants aux corn flakes à plonger dans une sauce aux herbes citronnée. Parfait pour cuisiner avec les enfants ! (Et pour faire plaisir aux adultes : la cuisson se fait au four, sans aucune friture.)

[Imprimer](#)

Vidéo : Nuggets de poulet aux corn flakes

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Temps total: 40 minutes

Pour 6 personnes

Ingredients

- **Pour les nuggets :**

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

- 3 [filets de poulet](#)
- 2 œufs
- 50 g de farine
- 100 g de corn flakes
- 3 pincées de sel
- 3 cl d'huile d'olive
- **Pour la sauce :**
- 2 cuillères à soupe de [ciboulette coupée](#)
- 2 yaourts brassés
- ½ citron jaune
- 2 pincées de sel
- 2 tours de moulin à poivre

Instructions

1. **Pour les nuggets :**
2. - Décongeler les filets de poulet 5h au frais
3. - Préchauffer le four à 180°.
4. - Couper les escalopes en lanières et les saler.
5. - Dans un premier bol, émietter les corn flakes.
6. - Dans un second bol, mettre la farine, et dans un troisième bol, battre les œufs.
7. - Faire tremper les lanières de poulet successivement dans la farine, puis dans les œufs et terminer par les corn flakes.
8. - Disposer les lanières de poulet panées dans un plat huilé allant au four et faire cuire environ 12 à 15 minutes.
9. **Pour la sauce :**
10. - Presser le jus d'1/2 citron.
11. - Mélanger la ciboulette au yaourt, puis ajouter le citron et assaisonner.

Astuce :

Vous vous retrouvez toujours avec des fonds de sachets de corn flakes émiettés ? C'est l'occasion de vous en servir !

Vous pouvez également paner le poulet avec des chips. Et pour apporter de la couleur, utilisez des chips vitelottes.

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>
