

# LA RECETTE DE

Valérie FAUSSURIER  
EARL DE CORNATON  
01310 CONFRANCON

## NUGGETS AU POULET FERMIER de Valérie

### INGRÉDIENTS

250 gr de blanc de poulet  
sans peau émincés  
1 oeuf  
1 cs de jus de citron  
sel  
poivre  
2 cs d'huile d'olive  
chapelure



Difficulté: \*  
Pour 4 personnes  
Cuisson: 15 mn

### PRÉPARATION

Dans votre mixeur, mixer les blancs de poulets, le jus de citron, saler, poivrer

Une fois que la viande est mixée, ajouter l'oeuf entier, mixer de nouveau

Avec deux petites cuillères, rouler vos nuggets dans la chapelure

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, cuire les nuggets environ 15 mn en les retournant afin qu'ils soient bien dorés partout

← Pour commander votre volaille :

← tel de Valérie : 06 83 71 75 32

← présente au marché de Bourg le mercredi, caluire le jeudi Bourri et Mâcon le samedi