

NUGGETS DE POULET CAJOU IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 20min
- 🔥 Temps de cuisson : 15 min
- 👤 Pour 4

INGRÉDIENTS

- > 600 g de blanc de poulet (ou de dinde)
- > 2 gros œufs
- > 2 càs bombée de farine IG bas (blé intégrale T 150 ou d'orge mondée par ex)
- > 80 g de noix de cajou
- > 7 Wasa Fibres (ou une chapelure faite maison avec des restes de pain complet, seigle, aux céréales... IG bas)
- > Sel, poivre
- > 4 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

Concassez les noix de cajou (au mixeur ou au pilon, mais pas trop fin)
Mixez les Wasa Fibres en chapelure fine (ou prendre votre chapelure maison)
Mélangez les 2 préparations – placez dans une assiette

Battez les oeufs dans un bol – réservez

Versez la farine dans une assiette plate – réservez

Coupez le poulet en nuggets, salez et poivrez

Roulez les nuggets dans la farine, puis dans les oeufs battus, puis dans la chapelure au cajou

Faites-les dorer à feu doux dans une poêle antiadhésive, pendant environ 15 minutes et retournez-les à mi-cuisson

Conseil : lors de la dégustation, vous pouvez arroser vos nuggets d'un filet de jus de citron ou encore les accompagner d'une sauce au fromage blanc pimpée avec des herbes, épices et aromates de votre choix (ex : paprika, curry, curcuma...)

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner.
Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie