

Nuggets maison légers et croustillants



Ingrédients (4 personnes)

500 gr de blanc de poulet (adaptez les quantités en fonction du nombre d'enfants et adultes)
Moutarde
100g de cornflakes

Pour la sauce

180g yogourt nature
jus de citron, herbes aromatiques fraîches ou séchées, sel et poivre selon votre goût

Préparation

- Allumer le four à 180°C, chaleur tournante
- Chemiser une plaque de papier sulfurisé
- Couper la viande en cube, assez gros, mais pas trop quand même et les mettre dans un bol
- Ajouter la moutarde, douce, forte, selon vos envies, et bien mélanger.
- Mixer les cornflakes ou les mettre dans un sachet fermé et passer le rouleau à pâtisserie dessus afin d'obtenir une sorte de panure. Transférer cette panure dans un bol.
- Passer un à un les morceaux de poulet dans la panure et les déposer sur la plaque préparée.
- Placer votre plaque au four, pour 20 min. Retourner délicatement les nuggets à mi-cuisson.
- Déguster avec la sauce, dont vous aurez mélangé les ingrédients.

*Teneur en glucides de la recette pour les personnes avec un diabète:
92 g de glucides pour la recette totale
Soit 23 g de glucides par personne*