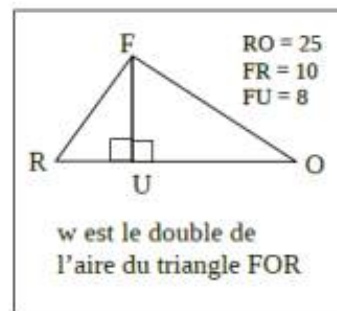
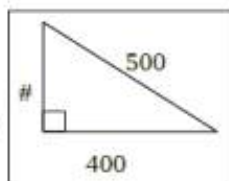


Nuggets de poulet , sauce sucrée-salée



Ingrédients (Pour 20 nuggets)

- 32%de 250 g de corn-flakes
- # g de blancs de poulet (voir figure ci-contre pour #)
- $x^2 - 30$ g de farine pour $x = 10$
- $[-9 + (-4) \times (-6) - 14] \times 2$ œufs
- w g de crème fraîche (voir figure ci-contre pour trouver w)
- « la moyenne de la série : -12;46;-1;-25 » cuillère(s) à soupe de miel
- « le nombre d'axes de symétrie d'un triangle isocèle » cuillère(s) à café de vinaigre de cidre
- $\frac{\sqrt{64}}{4}$ pincée(s) de sel
- L'inverse de 0,5 pincée(s) de poivre
- huile pour la cuisson



Instructions

Pour la sauce :

- ✓ Mettre la crème fraîche, la moutarde, le miel et le vinaigre de cidre dans un grand bol, rajouter 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre et bien mélanger.
- ✓ Réserver au frais.

Pour les nuggets :

- ✓ Mixer grossièrement les corn-flakes (il doit rester des gros morceaux)
- ✓ Couper les blancs de poulet en gros morceaux, et les mixer quelques secondes avec le reste de sel et de poivre.
- ✓ Mouiller légèrement ses mains et façonner des petits nuggets avec le poulet mixé.
- ✓ Verser la farine dans un plat et battre les oeufs dans un bol.
- ✓ Passer les nuggets d'abord dans la farine, puis dans les oeufs battus et enfin dans les corn-flakes (en les faisant bien adhérer).
- ✓ Faire chauffer l'huile dans un poêle et faire cuire les nuggets $2^5 - 3^3 - 1$ secondes des deux côtés à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

