

Poulet

Nuggets de poulets aux céréales et salade complète sucrée-salée



37 min **30 min** **7 min** **0** **755**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les nuggets

4 **Escalope(s) de poulet**
 150 g **Céréales**
 4 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
 2 c. à café **Curry**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour la mayonnaise

2 **Yaourt**
 1 c. à soupe **Moutarde**
 2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour la vinaigrette

Étape 1

Préparation de la mayonnaise

- 1 Dans un saladier, verser le yaourt, la moutarde, les jaunes d'œufs, le sel et le poivre.
- 2 Fouetter la préparation à l'aide d'un fouet.
- 3 Laisser reposer au réfrigérateur.
- 4 Préparer la mayonnaise la veille pour qu'elle prenne bien.

Étape 2

Préparation de la vinaigrette

- 1 Avec un couteau de cuisine, couper les fruits de la passion en deux.
- 2 Presser les fruits à l'aide d'un presse-agrumes, laisser égoutter les graines.
- 3 Dans un bol, verser l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, la moutarde et le jus de fruit de la passion.
- 4 Saler et poivrer.
- 5 Mélanger les ingrédients au fouet, rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver.

Étape 3

Préparation de la salade

- 1 Dans un saladier, mélanger les différentes variétés de salades.
- 2 Couper la pomme en deux, retirer les extrémités à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 La pomme est un fruit très riche en vitamine C. Éviter de l'éplucher car c'est dans la peau que les vitamines se concentrent.
- 4 Couper la pomme en brunoise, c'est à dire en très petits cubes.
- 5 Mettre les carrés de pomme dans le saladier.
- 6 Couper le citron vert en deux. A l'aide d'une fourchette, presser un peu de jus de citron sur les pommes pour éviter qu'elles ne noircissent.
- 7 A l'aide d'une râpe fine ou d'un zesteur, râper le zeste d'un citron. Réserver dans un bol.
- 8 Couper les pêches en deux à l'aide d'un couteau de cuisine, les tailler en lamelles.
- 9 Mettre quelques morceaux de pêches dans la salade.
- 10 Couper en deux les tomates cerise, en parsemer la salade. En garder quelques unes pour la décoration.
- 11 Tailler les abricots secs en petits carrés, les ajouter à la salade.
- 12 Concasser grossièrement à la main les cerneaux de noix, les ajouter à la salade.
- 13 Parsemer la salade de graines de lin et de graines de pavot.
- 14 Couvrir le saladier avec un linge humide pour éviter que la salade ne se dessèche, réserver au frais.

Étape 4

Préparation des nuggets

- 1 Couper les morceaux de gras sur les escalopes de poulet.
- 2 Aplatir l'escalope avec la paume de la main et passer la lame du couteau dans la viande parallèlement à la main de façon à tailler des escalopes plus fines. Ne pas aller jusqu'au bout. Puis ouvrir les escalopes et les aplatir avec un rouleau à pâtisserie.
- 3 Pour les aplanir, disposer les blancs de poulet entre deux films alimentaires, taper de légers coups dessus avec un rouleau à pâtisserie.
- 4 Réserver les escalopes aplanies.
- 5 Verser les céréales dans un sac de congélation, les broyer à l'aide du rouleau à pâtisserie. Réserver dans un récipient.
- 6 Dans un saladier, mélanger au fouet les blancs d'œuf et le curry.
- 7 Assaisonner les filets de poulets de sel et de poivre.
- 8 A l'aide d'un couteau de cuisine, tailler les escalopes en aiguillettes.

2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre de cidre**
2 **Fruit de la passion**
1 c. à soupe **Moutarde ancienne**

Ingrédients pour la salade

1 **Salade(s)**
1 **Pomme(s)**
2 **Pêche**
2 **Citron(s) vert(s)**
10 **Abricot sec**
12 **Tomate(s) cerise**
12 **Noix (cerneau)**
2 c. à soupe **Graine(s) de lin**
1 c. à soupe **Graines de pavot**

- 9 Tremper les morceaux de poulet dans les blancs d'œuf au curry puis dans les céréales concassées. Les paner uniformément.

Étape 5

Cuisson des nuggets

- 1 A l'aide d'un papier absorbant, badigeonner une poêle d'huile, laisser chauffer sur feu vif.
- 2 Vérifier que la poêle est assez chaude puis baisser sur feu moyen. Ajouter les morceaux de poulet.
- 3 Retourner les nuggets pour les faire cuire uniformément des deux côtés.

Étape 6

Dressage

- 1 Saupoudrer les nuggets de poulet d'une pincée de curry.
- 2 Dresser les nuggets dans les verrines et la salade dans l'assiette.
- 3 Arroser la salade de sauce vinaigrette.
- 4 Parsemer de zestes de citron vert.
- 5 Présenter la mayonnaise dans un ramequin à côté.
- 6 Pour finir, parsemer la salade, le poulet et la mayonnaise de graines de fruits de la passion, décorer de quelques tomates cerise.