

LES ATELIERS D'ERIK

NUGGETS DE POULET AUX EPICES

FRITES DE PATATE DOUCE

NUGGETS

Pour 4 personnes

- 250 gr de filet de poulet
- paprika
- curry
- 5 cl d'huile de colza
- farine de riz
- pétales de maïs

Tailler le poulet puis assaisonner.

Mélanger tous les ingrédients, ajouter les épices.

Rectifier l'assaisonnement puis former des nuggets.

Passer dans la farine puis dans l'œuf battu puis dans les pétales de maïs hachées.

Etaler sur une plaque, huiler légèrement. Cuire 5 minutes à 200 d'un côté, puis retourner et cuire 5 minutes.

FRITES DE PATATE DOUCE

- 1 grosse patate douce
- 1 blanc d'œuf
- 1 cuillère d'huile de tournesol
- Paprika
- Cannelle
- Sel

Eplucher puis tailler les patates douces en forme de frites.

Mélanger le blanc d'œuf avec le reste des ingrédients.

Passer les frites dans le mélange puis disposer sur une plaque en espaçant.

Cuire à 200°C pendant 25 à 30 minutes, en retournant régulièrement les frites.