**NUGGETS POULET ou poisson**

Pour 4 personnes

2 blancs de poulet coupés en morceaux

3 œufs battus à la fourchette, salez et poivrez

Farine

Chapelure

Mettre la farine dans un saladier, déposez les blancs de poulet et mélanger à la main

Trempez dans l’œuf sur toutes les faces

Puis les déposez dans un saladier (avec un couvercle) avec de la chapelure et je secoue dans tous les sens

Cuire environ 20 minutes dans une poêle bien chaude avec « beaucoup » de beurre dedans, en retournant régulièrement les nuggets

**LA TABLE DES PLAISIRS**