

### **03.Disponibilités**

Mis à jour Mardi, 03 Mars 2020 09:44

---

#### **CLUB CUISINE DE WISSEMBOURG -**

*Si le cours qui vous intéresse est déjà complet, n'hésitez pas à contacter le Club au 06 77 47 17 05 ou par mail ☐ ☐ [clubcuisinewbg@orange.fr](mailto:clubcuisinewbg@orange.fr)*

*Des cours supplémentaires peuvent être programmés sur demande.*

#### **PROGRAMME Printemps 2020**

##### **Le bon Couteau**

**avril 2020☐ :**

**avril 2020 :**

**18 avril 2020 : COMPLET**

### 03.Disponibilités

Mis à jour Mardi, 03 Mars 2020 09:44

---

**BOUCHEES DE POULET FACON « NUGGETS »**

**Ingrédients pour 2 personnes :**

**s 300 g de blancs de poulet**

**s 1 gousse d'ail**

**s 1 oignon**

**s 1 càs de coriandre fraîche hachée**

**s 1 carré de fromage frais (Kiri....)**

**s 1 œuf**

**s 30 cl de crème liquide**

**s 1 pincée d'épice au choix et du sel**

1. Préparez une farce avec 200 g de blancs de poulet, l'oignon, le fromage frais, l'œuf, les épices, l'ail et la coriandre. Mixez très finement pour obtenir une farce collante.
2. Ajoutez la crème, ajoutez les 100 g de volaille restant coupé en dés. Salez et poivrez.
3. Etalez cette farce sur une feuille de film alimentaire, formez des rouleaux de 3 cm de diamètre. Roulez-les bien serrés. Fermez hermétiquement les extrémités.
4. Glissez ces rouleaux dans une casserole d'eau bouillante et laissez-les cuire 10 minutes à petits frémissements. Egouttez-les et laissez-les refroidir à température ambiante. Retirez le film et coupez-les en gros morceaux.
5. Préparez 3 bols pour la panure à l'anglaise : un bol avec de la farine, un deuxième avec 2 œufs battus assaisonné d'un peu de moutarde, et un troisième avec 200 g de chapelure mélangé à 50 g de graines de sésame. Procédez à la panure en passant successivement chaque morceau de volaille dans les trois bols (farine, œufs puis panure).

Cuisson à la friture pendant 2 à 3 minutes. Egouttez et épongez et servir avec une sauce raïta par exemple.