

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

Des cours supplémentaires peuvent être programmés sur demande.

PROGRAMME Automne 2018

Le bon Couteau

9 octobre 2018☐ : 5 places

10 octobre 2018:☐ 7 places

13 Octobre 2018 : 5 places

03.Disponibilités

Mis à jour Lundi, 24 Septembre 2018 16:01

Légumes et Fruits secs

6 Novembre 2018 : 6 places

7 Novembre 2018 : 7 places

17 Novembre 2018 : 4 places

Menu NOEL

03.Disponibilités

Mis à jour Lundi, 24 Septembre 2018 16:01

11 Décembre 2018 : 4 places

12 Décembre 2018 : 4 places

15 Décembre 2018 : 4 places

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.