



## Nuggets de poulet et sauce tomate maison

Temps de préparation : 15 minutes + 5 minutes pour la panure

Temps de cuisson : 15 minutes pour la sauce + 8 à 10 minutes pour les nuggets

Recette pour 4 personnes

### **Ingrédients**

*Pour la sauce tomate façon ketchup*

- 500 g de tomates
- 25 g de sucre de canne
- 1 oignon
- ½ cuillère à café de mélange 4 épices
- 1 gousse d'ail
- ½ cuillère à café de cumin
- huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 7 cl de vinaigre de vin

*Pour les nuggets*

- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- Sel, poivre
- 4 blancs de poulet
- 100 g de Chapelure Dorée Tipiak
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Réalisez la sauce tomate façon ketchup**

1. Faites une entaille en croix sur les tomates. Plongez-les 1 minute dans l'eau bouillante, puis dans l'eau glacée. Enlevez alors la peau et taillez-les grossièrement.
2. Pelez puis hachez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive.
3. Ajoutez les tomates, le vinaigre, le sucre, les épices et la moutarde. Mixez ou passez au blender.
4. Assaisonnez puis reversez dans la casserole et laissez réduire. Réservez au frais.

### **Pour les nuggets**

1. Dans une assiette creuse, battez les œufs, salez et poivrez. Dans une autre, mélangez la Chapelure Dorée Tipiak et le parmesan.
2. Taillez le poulet en gros dés. Trempez-les dans l'œuf puis dans le mélange chapelure-parmesan.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Saisissez les nuggets puis faites-les cuire à feu doux 4 à 5 minutes de chaque côté.
4. Servez les nuggets accompagnés de la sauce.