# NUGGETS DE POULET AUX FLOCONS D’AVOINE

**Pour 4 personnes préparation 30mn Cuisson 15mn**

|  |  |
| --- | --- |
| 400g de filets de poulet | 100g +30g de farine |
| 1 oignon | 120g de flocons d’avoine |
| 3 œufs | Huile d’olive |
| 2 cuillères à soupe de persil haché | Sel, poivre |

1°) Dans le bol d'un robot, hachez grossièrement les filets de poulet, l'oignon, 1 oeuf, le persil, du sel et du poivre.



2°) Remplissez 3 assiettes creuses avec, respectivement : 100 g de farine, 2 oeufs battus, les flocons d'avoine mélangés aux 30 g de farine restants.

3°) Façonnez des petites galettes de poulet avec vos mains, en vous aidant de la farine de la première assiette. Passez-les ensuite dans l’œuf puis panez-les avec le mélange aux flocons d'avoine.

4°) Dans une grande poêle, faites-les dorer dans de l'huile d'olive à feu moyen, pendant 10 à 15mn, en les retournant régulièrement. Dégustez-les immédiatement.

# POULET A L’AIL ET AU CITRON

**Pour 4 personnes préparation 10mn Cuisson 10mn Marinade 1H**

|  |  |
| --- | --- |
| 3 blancs de poulet | ½ cuillère à café de cumin |
| 3 gousses d’ail | 1 cuillère à soupe de persil haché |
| Le jus d’1 citron | Sel, poivre |
| Huile d’olive |  |

1°) Détaillez les blancs de poulet en lanières. Hachez les gousses d'ail.

2°) Dans un plat creux, disposez les lanières de poulet. Ajoutez le cumin, le jus de citron et 1 cuil. à soupe d'huile. Salez, poivrez et mélangez bien. Laissez mariner 1 heure.

3°) Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle. Ajoutez les lanières de poulet et faites-les dorer. Une fois dorées, ajoutez la marinade et laissez cuire 5 minutes.

4°) Disposez le poulet dans des petits plats à tapas. Parsemez de persil ciselé et servez avec des piques en bois.