

Nuggets de poulet, sauce barbecue et chips au paprika de Cyril Lignac

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour les nuggets

- 4 blancs de poulets (escalope)
- 100g de farine (je ne mets que 2 cuillères...)
- 3 blancs d'œufs (je n'en ai utilisé que 2)
- 100g de flocons de purée mousseline (pour 500g de blancs de poulet, j'ai utilisé 50g, je préfère en mettre moins et ajouter s'il m'en manque qu'en mettre trop dès le début et gaspiller)

- huile d'olive

Pour les chips

- 4 pommes de terre Bintje (ou autre)
- paprika en poudre (on peut varier et mettre d'autres épices)
- sel

- huile de friture de tournesol

Pour le coleslaw

- ¼ de chou blanc râpé ou coupé finement
- 1 carotte épluchée et râpée
- 1 oignon nouveau lavé et émincé finement (c'était dans la liste des ingrédients mais Cyril n'a pas utilisé)
- 1 cuillerée à café de vinaigre de vin
- 1 jus de citron jaune
- 50g de mayonnaise maison
- 2 cuillerées à café de moutarde

Pour la sauce barbecue

- 150g de ketchup (on peut remplacer par du concentré de tomates ou du ketchup maison)
- 150g d'eau
- 60g de sucre cassonade (si on n'en a pas, on peut mettre du sucre blanc classique)
- 30g de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de vin blanc ou vinaigre de cidre
- 1 oignon épluché et en purée (haché très finement)
- 2g de tabasco rouge (c'est facultatif, c'est pour le piquant!)
- sel fin et poivre du moulin

Préparation de la sauce barbecue

Dans une cocotte avec un couvercle, verser d'abord la purée d'oignon puis le ketchup, l'eau, le sucre, le vinaigre, l'oignon en purée, assaisonner de sel puis ajouter un peu de tabasco rouge (allez-y mollo, c'est selon les goûts). Couvrir aux $\frac{3}{4}$ et laisser cuire à feu moyen (il faut que ça frémissse) pendant au moins 30 minutes afin que le mélange réduise.

Préparation du coleslaw

Dans un saladier, mélanger la mayonnaise et la moutarde. Ajouter le vinaigre de vin, le jus de citron; saler. ça donne une mayonnaise détendue et un peu acidulée.

Ajouter le chou blanc et la carotte râpée (on peut utiliser les râpes du companion pour les carottes et le chou) assaisonner de sel et de poivre du moulin.

(facultatif, on peut ajouter de l'oignon et de l'huile d'olive) Réserver le coleslaw au frais.

Préparation des chips

Chauffer la friteuse à 190 °C. Il faut l'huile bien chaude.

Couper les côtés des pommes de terre (pour donner une forme rectangulaire environ)

Tailler les pommes de terre en chips à l'aide d'une mandoline (ou d'un économiste si vous n'en avez pas en faisant tourner la pomme de terre) ça ne doit pas être trop épais, on doit voir à travers, les rincer dans l'eau claire et froide (pour enlever l'amidon de la pomme de terre) puis les déposer dans un linge propre. Plonger les chips dans l'huile chaude une à une pour éviter qu'elles ne collent entre elles. Quand elles sont dorées (la cuisson dépend de chacun), les sortir à l'aide d'une écumoire et les déposer sur une feuille de papier absorbant. Tant que c'est chaud, saler et parsemer un peu de paprika en poudre. (on peut choisir les épices que l'on souhaite).

Garder la friteuse de côté, au chaud.

Préparation des nuggets

Couper les escalopes de poulet en deux, puis en petits morceaux de la taille des nuggets. Les saler.

Dans une assiette, verser la farine. Dans une deuxième assiette, verser les blancs d'œufs. Dans une troisième assiette, verser les flocons de purée mousseline.

On peut aussi paner à l'oeuf entier.

On peut paner différemment (avec de la chapelure par exemple).

Paner dans la farine (rouler dans la farine et tapoter pour enlever l'excès, puis dans les blancs d'œufs et enfin dans les flocons.

Les cuire à la poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils colorent puis les égoutter sur une feuille de papier absorbant. Saler.

Dressage

Servir les nuggets de poulet avec les chips, la sauce barbecue et le coleslaw dans un ramequin à part ou sur le côté.