binôme gourmand

1/ NUGGETS A LA VACHE QUI RIT

Ingrédients :

400 g de blancs de poulet
1 cuillère à soupe de vache qui rit en pot
1 oeuf
persillade
coriandre
chapelure

Préparation :

Faites dorer rapidement les blancs de poulet dans une poêle légèrement graissée
Mixez les blancs avec l'oeuf
Mettez dans un saladier et ajoutez la vache qui rit. Mélangez
Ajoutez la persillade, la coriandre, salez et poivrez.
Faites des petites boulettes, passez-les délicatement dans la chapelure.

Aplatissez-les et cuisez-les dans de l'huile bien chaude. Faites dorer des deux côtés.
Posez les nuggets sur un papier absorbant.

On peut ajouter les épices à la chapelure au lieu de les incorporer à la viande. On peut aussi ajouter du parmesan.

<http://gourmandbinome2.canalblog.com>

2/ NUGGETS A LA CREME DE GOUDA

de Anne-Sophie Pic

Ingrédients pour 4 personnes (25 à 30 nuggets)

Pour la farce :

400 g de blanc de volaille sans peau

20 cl de crème liquide très froide

1 blanc d'oeuf

sel, poivre

J'ai ajouté de la persillade. Vous pouvez y mettre une épice si vous le désirez

Pour la panure :

200 g de farine

200 g de chapelure

4 oeufs

4 cuillères à soupe d'huile

4 pincées de sel

5 g de cumin en poudre

Personnellement, j'ai trouvé que la quantité des ingrédients de la panure était énorme, je n'ai pas tout utilisé donc à mon avis il vaut mieux prendre dans un premier temps la moitié des proportions et ajouter si besoin.

1 litre d'huile d'arachide pour la cuisson si vous voulez cuire les nuggets à la friture. Je les ai faits cuire à la poêle.

Pour la crème de gouda :

100 g de gouda

10 cl de lait

On peut également la faire avec d'autres fromages, j'ai fait une crème avec de la vache qui rit (avec un peu plus de lait).

Préparation de la farce :

Coupez 100 g de blancs de volaille (sur les 400 g) en très petits dés. Réservez.

Mixez finement les 300 g de blancs de volaille restants dans un robots électrique et y ajoutez la crème liquide et le blanc d'oeuf. Salez, poivrez et versez cette farce dans un saladier. Ajoutez les dés de volaille que vous avez réservés et mélangez bien. Réservez au frais.

Moulage des boudins de farce :

Les boudins sont plus faciles à former avec une farce bien froide puisque plus ferme. N'hésitez donc pas à la mettre au congélateur pendant 30 mn avant de l'utiliser.

Pour cette étape il vaut mieux avoir une poche à douille ou à défaut utiliser un sac de congélation que vous couperez à une extrémité au dernier moment. Remplissez la poche à douille ou le sac avec la farce.

Sur votre plan de travail, étalez environ 25 cm de film alimentaire. Déposez la farce à l'aide de votre poche à douille ou votre sac de congélation et formez un boudin de 3 cm de diamètre. Roulez le boudin dans le film, serrez bien et nouez à chaque extrémité. Faites encore un ou deux boudins pour utiliser toute la farce.

Cuisson des boudins de farce :

Mettez de l'eau dans une casserole assez large sur feu moyen. Lorsque l'eau frémit (l'eau ne doit pas bouillir) immergez les boudins et laissez cuire 25 mn. Au terme de la cuisson, laissez refroidir quelques minutes et retirez les boudins de l'eau. Egouttez-les, épongez au besoin et remettez les boudins quelques minutes au frais, cela facilitera la coupe.

Binôme gourmand

Coupez les noeuds du film alimentaire à chaque extrémité et déballez les boudins de farce. Coupez-les ensuite en tranches de 1 cm d'épaisseur environ avec un couteau bien tranchant. Remettez au réfrigérateur pendant que vous préparez les ingrédients pour la panure.

La panure :

Utilisez trois assiettes dans lesquelles que vous placerez côte à côte et mettez dans la première : la farine, dans la deuxième les oeufs battus, l'huile et le sel, dans la troisième la chapelure et le cumin. Sortez vos nuggets du réfrigérateur et roulez-les successivement dans les 3 assiettes. Secouez-les délicatement pour faire tomber l'excédent de chapelure. Répétez l'opération une deuxième fois (éventuellement).

Préparation de la crème de gouda :

Dans une casserole faites fondre le fromage et le lait à feu doux. Surtout **ne pas porter à ébullition**. La recette dit de mettre ce mélange au frais, personnellement j'ai préféré chaud.

Cuisson des nuggets :

Faites chauffer l'huile dans une casserole. Lorsque l'huile est bien chaude, plongez les nuggets dedans (en deux fois).

Laissez dorer deux à trois minutes environ. Egouttez et placez les nuggets sur du papier absorbant.

Pour ma part, j'ai utilisé une poêle avec un peu d'huile.

Servez les nuggets chauds avec la crème de gouda (chaude ou tempérée).

Recette de Anne-Sophie Pic issu de son livre "Scoop 2" "vie pratique gourmand" janvier 2010

<http://gourmandbinome2.canalblog.com>