Nuggets de poulet et ketchup maison

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

Viande:

4	blancs de poulet suisse
	sel
	poivre noir du moulin
0.5 cc	paprika en poudre
2	œufs
4 cs	farine
150 g	chapelure grossière
	huile pour la friture, p. ex. huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL (voir conseil)
600 g	frites

Ketchup:

1	oignon
1	gousse d'ail
1 cs	huile de colza
1 cc	gingembre moulu
1 cc	coriandre moulue
1 cc	moutarde en poudre
1 cc	paprika doux
0.5 cc	cardamome moulue
3.5 dl	purée de tomates
50 g	Birnel (concentré de jus de poire)
0.5 cc	sel
2 cs	vinaigre balsamique

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1324	kcal
53 g	de protéines
105 g	de glucides
75 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Conseil

La quantité d'huile de friture nécessaire varie selon qu'on utilise une friteuse ou une poêle. La quantité d'huile pour la friteuse se trouve dans le mode d'emploi du fabricant. Pour la cuisson à la poêle, il faut en général 1-1,5 litre d'huile.

Préparation

1. Couper les blancs de poulet en gros cubes et assaisonner de sel, de poivre et de paprika.

2. Battre les œufs dans un saladier. Mettre la farine et la chapelure dans une assiette chacune. Retourner d'abord la viande dans la farine, puis bien la tapoter. La passer ensuite dans l'œuf battu, puis la rouler dans la chapelure. Déposer sur une assiette et mettre au frais jusqu'au moment de la friture.

3. Pour le ketchup, éplucher et hacher l'oignon et l'ail.

4. Les faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les épices et faire revenir brièvement. Ajouter la purée de tomates, le Birnel et le sel et laisser mijoter la sauce à découvert pendant 10 minutes. Enfin, ajouter le vinaigre balsamique et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Saler et poivrer la sauce et laisser refroidir.

5. Chauffer l'huile de friture à 170° C dans la friteuse ou dans une poêle étroite et haute. Y faire dorer les nuggets de poulet en 2-3 portions pendant environ 4 minutes. Égoutter sur du papier absorbant et réserver au chaud dans le four. Pour finir, faire frire les frites jusqu'à ce qu'elles soient dorées, les égoutter et les saler.

6. Dresser les nuggets de poulet avec les frites et le ketchup sur des assiettes préchauffées. Accompagner de salade verte.