

MENU DU 12 DÉCEMBRE



DEJEUNER :

NUGGETS DE VOLAILLE

VOTRE RECETTE DISPONIBLE CI-DESSOUS



FRITES DE BUTTERNUT

FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES



DINER :

**CREVETTES AVEC FROMAGE BLANC
ET CIBOULETTE POUR LA SAUCE**

**BROCOLIS POÊLÉS ET AMANDES
GRILLÉES**

(QUINOA SI DES FÉCULENTS SONT PRÉVUS LE SOIR DANS VOTRE PROGRAMME)

ANANAS



NUGGETS DE VOLAILLE & FRITES BUTTERNUT

INGRÉDIENTS

- 220g escalope de poulet
- 2 œufs
- 90g flocon d'avoine
- Paprika
- Curry
- Cumin
- Herbe de Provence, sel

La sauce :

40 g moutarde
35 g miel,
5 ml jus de citron

TEMPS DE PRÉPARATION : 5MIN

CUISSON : 10 MIN

TEMPS TOTAL : 15 MIN

PRÉPARATION

- 1.**
 - *Versez dans le mixeur les flocons d'avoine, herbes et épices et mixez rapidement.*
 - *Battez les deux œufs en omelette dans un bol.*
 - *Versez la panure dans un autre bol. Et coupez le poulet en morceaux.*
- 2.**
 - *Trempez chaque morceau dans la panure, dans les œufs et de nouveau dans la panure et versez-les dans l'huile d'arachide bouillante.*
 - *Une fois que le Nugget est bien doré, retournez le et ainsi de suite jusqu'à épuisement.*
- 3.**
 - *Mélangez dans un bol la moutarde avec le miel et le jus de citron.*
 - *Dégustez ensuite les Nuggets avec la sauce, des frites de butternut et une petite salade.*

Pour les frites de butternut :

- **Taillez le butternut en forme de frites après les avoir lavées et épluchées.**
- **Les assaisonner d'un filet d'huile, de thym et paprika.**
- **Cuire à 200°C au four pendant 30 min.**