

# 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.*