

Le secret des nuggets maison et frites de patate douce inratables

Les fondamentaux pour une cuisson réussie

- Préchauffez votre four entre 200°C et 220°C pour saisir la panure sans dessécher la viande.
- Utilisez du papier sulfurisé ou un tapis de cuisson en silicone pour éviter que les aliments n'attachent sans excès de matière grasse.
- Ne surchargez jamais la plaque : espacez bien les nuggets et les frites pour favoriser la circulation de l'air chaud et éviter qu'ils ne ramollissent.

Préparation des nuggets de poulet

- Utilisez la technique 'anglaise' pour l'enrobage : passez le poulet dans la farine, puis dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure (ou panko pour un résultat plus croustillant).
- Vérifiez que la température interne du poulet atteint 74°C pour garantir une sécurité alimentaire optimale.
- Pour une panure parfaitement crouillante, disposez les nuggets sur une grille au-dessus de la plaque durant les 2-3 dernières minutes de cuisson.

Frites de patate douce croustillantes

- Trempez les bâtonnets dans l'eau froide pendant 30 minutes avant la cuisson pour retirer l'excès d'amidon.
- Ajoutez un filet d'huile d'olive ou d'huile neutre avant d'enfourner pour favoriser la réaction de Maillard (dorage).
- Retournez les frites à mi-cuisson, soit environ après 10 à 12 minutes, pour assurer une cuisson uniforme.

Atouts nutritionnels

- La patate douce est une excellente source de fibres.
- Elle constitue une alternative nutritionnelle de choix à la pomme de terre classique grâce à sa richesse en bêta-carotène (provitamine A).