Nuggets de poulet panés, pommes de terre au four et ketchup épicé

Recette de V-ZUG SA



Préparation	40 min
Temps de repos	1 h
Temps de cuisson	30 min
Portions	4
Appareil	Combair-Steam SL à partir de 2015

Quartiers de pommes de terre

1 kg de pommes de terre, à chair ferme, de petite taille

3 cs d'huile d'olive

Sel

Poivre

Couper les pommes de terre en quatre dans la longueur, assaisonner avec l'huile d'olive, saler et poivrer. Disposer les quartiers sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé.

Nuggets de poulet

4 blancs de poulet, env. 150 g chacun

3 œufs

100 g de farine

250 g de chapelure

Sel

Paprika

Herbes de Provence

Huile végétale

Découper les blancs de poulet en morceaux de la taille d'un nugget (env. 3 cm d'épaisseur).

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 230 °C avec Air chaud + vapeur

Pour la panure, préparer trois bols: un avec la farine, un avec les œufs battus et un avec la chapelure.

Assaisonner les morceaux de poulet de sel, de paprika et d'herbes de Provence.

Passer les morceaux de poulet tour à tour dans la farine, les œufs battus, puis les rouler dans la chapelure.

Disposer les nuggets panés sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé et les arroser d'huile.

Enfourner la plaque à gâteaux avec les pommes de terre au niveau 1 dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire.

Enfourner le mets à cuire

Air chaud + vapeur 230 °C pendant 10 min

Enfourner la plaque à gâteaux avec les nuggets au niveau 3 dans l'espace de cuisson. Poursuivre la cuisson.

Enfourner le mets à cuire

Air chaud + vapeur 230 °C pendant 20 min

Ketchup épicé

100 g de sucre, blanc

100 g de sucre, brun

2 gousses d'ail

2 oignons, de taille moyenne

2 morceaux de gingembre, de la taille d'un pouce

1 cs de persil

1 cc de graines de fenouil

1 cc de graines de coriandre

1 cc de clous de girofle, moulus

1 pincée de poudre de curry

1 piment

200 ml de vin rouge

800 g de tomates pelées

Caraméliser les deux sucres dans une poêle. Hacher grossièrement l'ail, les oignons, le gingembre et le persil. Ajouter les épices de la liste au caramel, jusqu'au piment inclus. Bien mélanger et déglacer avec le vin rouge.

Laisser mijoter env. 30 minutes jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Ajouter les tomates pelées et laisser mijoter pendant encore 60 minutes.

Bien mixer le ketchup à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un robot de cuisine, puis le passer au chinois pour retirer tous les gros morceaux.

Laisser reposer dans un endroit frais pendant env. 1 heure avant de servir. Si le ketchup est trop liquide, ajouter simplement un peu de fécule de maïs avant de le mixer.

Conseils

Pour la préparation des quartiers de pommes de terre, ajouter un peu de romarin à l'huile d'olive.

Accessoires

2 plaques à gâteaux

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019