# [NUGGETS DE POULET AUX COURGETTES](http://www.espace-recettes.fr/viandes-recettes/nuggets-de-poulet-aux-courgettes-incognito/496676)

**INGRÉDIENTS**

Portions16 portion/s

* 2 escalopes de poulet
* 1 oignon
* 70 g de courgette
* sel, poivre, persil,

panure

* 1 oeuf
* 60 g de chapelure
* 60 g de farine
* huiled'olive pour frire

## [SUIVANT](#_ETAPE_1)

# ETAPE 1

## Dans le bol, placer le poulet en morceaux avec l'oignon coupé en 2, la courgette épluchée, du sel, du poivre et du persil.  Mixer 20s,7.

## [SUIVANT](#_ETAPE_2)

## 

# ETAPE 2

Former 16 petites boules.

## [SUIVANT](#_ETAPE_3_1)

# ETAPE 3

Dans 3 assiettes placées côte à côte, mettre la farine, l'oeuf battu et la chapelure. Tremper tout à tour les boules aplaties dans la farine, l'oeuf puis la chapelure avant de les placer sur une plaque de four chemisée.

## [SUIVANT](#_ETAPE_4)

# ETAPE 4

 Les badigeonner d'huile et les cuire 10mn à 200 puis 10mn sous le grill.