

# Nuggets de poulet aux cornflakes et riz aux légumes

**Préparation:** env. 50 min

Pour 5 enfants et 1 adulte. Entre parenthèses: pour 10 enfants et 2 adultes.

## Ingrédients

Riz aux légumes:

½ (1) oignon finement émincé  
1 cs (2 cs) de beurre  
200 g (400 g) de riz long grain  
300 g (600 g) de légumes mêlés, p. ex. poireau, courge, céleri, parés et coupés en petits dés  
env. 6 dl (1,2 l) de bouillon de légumes

Nuggets de poulet aux cornflakes:

300 g (600 g) d'escalope de poulet coupée en gros morceaux de 3-4 cm  
sel, poivre, paprika  
½ (1) blanc d'œuf  
env. 50 g (100 g) de cornflakes  
2-3 cs (4-6 cs) de crème à rôtir

Séré aux fines herbes:

200 g (400 g) de séré  
1 cs (2 cs) de mayonnaise  
3-4 cs (6-8 cs) de fines herbes, p. ex. ciboulette et persil, finement hachées  
sel, poivre  
quelques gouttes de jus de citron



## Préparation

1. Riz aux légumes: faire revenir l'oignon dans le beurre. Ajouter le riz et les légumes, étuver brièvement, mouiller avec le bouillon. Porter à ébullition et cuire al dente 18-20 min à feu doux, verser le bouillon restant si nécessaire. dans le blanc d'œuf, puis dans les cornflakes. Par portion, griller 5-8 min dans du beurre à rôtir pas trop chaud, jusqu'à ce que les nuggets soient croustillants. Réserver au chaud dans le four préchauffé à 80°C.
2. Nuggets de poulet aux cornflakes: assaisonner les morceaux de poulet. Battre le blanc d'œuf à la fourchette dans une assiette à soupe. Mettre les cornflakes dans un sachet plastique et les écraser avec un rouleau à pâtisserie, puis les verser dans une assiette à soupe. Rouler le poulet
3. Séré aux fines herbes: mélanger tous les ingrédients, assaisonner.
4. Répartir le riz aux légumes dans des bols ou des assiettes. Servir avec les nuggets de poulet et le séré aux fines herbes.