

## Nuggets de poulet et sauce au roquefort



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 10 mn

**Cuisson** : 10 mn

*Idéale pour un plateau repas, cette recette peut être accompagnée de frites.*

### Ingrédients

- pour la sauce :
- 75 g de roquefort - par exemple de Roquefort Société®
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- pour les nuggets :
- 400 g d'aiguillettes de poulet
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 oeuf
- huile d'olive

### Préparation

- 1 Commencez par réaliser la sauce. Pour cela, écrasez à la fourchette le roquefort et mélangez-le avec la crème épaisse de manière à obtenir une sauce crémeuse et plutôt lisse. Placez-la au réfrigérateur.
- 2 Préparez ensuite les nuggets. Battez l'œuf à la fourchette dans une assiette creuse.
- 3 Prenez une seconde assiette pour y mélanger la chapelure et les graines de sésame.
- 4 Trempez vos aiguillettes de poulet dans la première assiette, égouttez un peu puis enrobez-les du second mélange.
- 5 Déposez les aiguillettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Faites cuire chaque face sur feu vif pendant 5 minutes. Remuez afin qu'elles ne colorent pas trop rapidement et qu'elles n'attachent pas.
- 6 Servez immédiatement avec la sauce au roquefort et des frites.

Proposé par

**Roquefort Société®**



Société® vous présente son légendaire Roquefort ainsi que des idées pour le déguster et le cuisiner.

[Découvrez encore plus de recettes Société®](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

