

# NUGGETS DE LIEU JAUNE



## INGREDIENTS

- 1 Filet de Lieu Jaune 0,500 grs
- 2 Echalotes
- 2 Gousses d'Ail
- 1 Oignon
- 1 Noisette de Beurre
- 1 CS de Crème Fraîche
- Qq feuilles de Persil
- 2 Œufs
- 40 grs de Farine
- 50 grs de Chapelure
- 2 CS de Sésame
- Sel & Poivre

**S'accompagne**

**parfaitement avec une  
sauce barbecue ou tartare**

## PREPARATION

- 1/** Hachez finement le filet (réservez-le) - les échalotes, ail & oignon & faites-les revenir à la poêle avec le beurre.
- 2/** Mélangez le tout.
- 3/** Ajoutez la crème fraîche, le persil & un blanc d'œuf. Salez & poivrez. Façonnez des boulettes aplaties.
- 4/** Passez les boulettes dans la farine puis les œufs & enfin dans la chapelure + graines de sésame.
- 5/** Faire chauffer à la friteuse ou poêle à frire