



## Nugget's coin coin et ketchup du potager

— RECETTE POUR 4 PERSONNES —

### Ingrédients

- 2 filets de canard
- 500gr de chapelure fine
- 2 œufs
- 150gr de farine
- 3 betteraves cuites
- 2 cuillères à café de tabasco
- Sel et poivre

## Préparation



• 3

- 1 - Enlevez le gras des filets de canard, et taillez-les en morceaux, grossièrement d'environ 30g (2 à 3 cm d'épaisseur) .
- 2 - Cassez les œufs, puis battez-les avec une fourchette
- 3 - Passez les morceaux de canard d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu et pour finir dans la chapelure, renouvelez une deuxième fois l'opération (puis conservez au frais)
- 4 - Mixez les betteraves rouges jusqu'à obtenir une consistance (ketchup), incorporez le tabasco, salez et poivrez. Bien mélanger la préparation et laisser refroidir.
- 5 - Poêlez les nugget's dans une poêle pas trop chaude avec un peu d'huile d'olive sur chaque face.
- 6 - Servez bien chaud avec un bol de ketchup pour faire trempette à côté en regardant un bon film a la télé.



Les recettes de **MICK**  
LE MINI CHEF

