

# NUGGETS

## INDUSTRIELS VS MAISON

MÊME PLAISIR, PLUS SIMPLE ET MEILLEUR POUR LA SANTÉ !



Moins d'additifs et d'ingrédients inutiles



Plus de protéines et moins de mauvais gras



Des ingrédients simples et reconnus



Fait maison pour plus de contrôle

### CÔTÉ INDUSTRIEL



### CÔTÉ MAISON



#### LISTE D'INGRÉDIENTS (RÉSUMÉ)

- Viande de poulet reconstituée ou hachée
- Farine de blé
- Amidon
- Huiles végétales
- Chapelure
- Arômes
- Exhausteurs de goût
- Fibres végétales
- Épaississants
- Sel
- Épices

**!** SOUVENT ENTRE 15 ET 25 INGRÉDIENTS SELON LES MARQUES.

#### À RETENIR

- ✗ Produit ultra-transformé
- ✗ Plusieurs additifs ou ingrédients technologiques
- ✗ Souvent plus gras et plus salé

VS

#### INGRÉDIENTS

- 2 filets de poulet
- 50 g de pétales de maïs non sucrés écrasés
- 1 cuillère à soupe d'huile

Texte Sel

- Poivre
- Paprika



#### PRÉPARATION

- 1 Couper les filets de poulet en morceaux.
- 2 Assaisonner avec sel, poivre et paprika.
- 3 Ajouter un filet d'huile.
- 4 Enrober avec les pétales de maïs écrasés.
- 5 Cuire :



**AIR FRYER :**  
180°C pendant 12 à 15 min



**FOUR :**  
200°C pendant 20 à 25 min

#### À RETENIR

- ✓ Ingrédients simples
- ✓ Vrai filet de poulet
- ✓ Peu transformé
- ✓ Pas d'additifs

### COMPARAISON NUTRITIONNELLE (POUR 100 G)

	NUGGETS INDUSTRIELS	NUGGETS MAISON
Énergie	~260 kcal	~190 kcal
Protéines	~13 g	~24 g
Lipides	~15 g	~6 g
Glucides	~18 g	~7 g
Fibres	~1 g	~1 g
Sel	~1,1 g	~0,5 g

Moins de calories, moins de gras et plus de protéines avec les nuggets maison !



#### À RETENIR

Les nuggets maison permettent de reconnaître tous les ingrédients de la recette et apportent généralement davantage de poulet, plus de protéines et moins d'additifs.

### REJOIGNEZ-NOUS !



Retrouvez toutes nos fiches et conseils sur [juinsanssucresajoutes.org](http://juinsanssucresajoutes.org)

