

Mozza croustillante façon Nashville



🍴 4 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 15m

🌾 gluten ● œufs 🥛 lait

Bâtonnets de mozzarella cuisine panés dans une chapelure de cornflakes concassés, épicés façon Nashville hot (paprika, ail, oignon), cuits au four à chaleur tournante et laqués d'une sauce miel-épices juste après cuisson. Croustillant, filant, épicé-sucré.

États-Unis / Tennessee

INGRÉDIENTS

□ mozzarella cuisine, <i>bloc</i>	400 g	□ paprika	1 càc
□ cornflakes nature, <i>non sucrés</i>	100 g	□ ail en poudre	1/2 càc
□ farine de ble	60 g	□ oignon en poudre	1/2 càc
□ oeufs	2	□ poivre noir moulu	1 pincée
□ moutarde de dijon	1 càc	□ cuillère a soupe de miel	1 càs

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Couper la *mozzarella cuisine* en bâtonnets d'environ 1 cm × 1 cm × 5 cm. Éponger soigneusement avec du papier absorbant — la surface doit être sèche.
2. Concasser grossièrement les *cornflakes nature* dans un *sac congélation* avec un rouleau à pâtisserie ou à la main, garder du grain.

— Panure —

3. Préparer trois *assiettes creuses* :
 1. La *farine de ble* avec ½ càc de sel.
 2. Les *oeufs* battus avec 1 càc de *moutarde de dijon*, 1 càc de *paprika*, ½ càc d'*ail en poudre*, ½ càc d'*oignon en poudre*, une pincée de sel et de *poivre noir moulu*.
 3. Les *cornflakes* concassés.
2. Passer chaque bâtonnet successivement dans la farine (bien tapoter l'excédent), dans l'œuf battu épicé, puis dans les cornflakes en pressant fermement pour faire adhérer la panure.

— Stabilisation —

6. Disposer les bâtonnets panés sur une *plaque* et réserver 15 minutes au *congélateur*. Étape importante : elle fixe la panure et évite qu'elle tombe pendant la cuisson.

— Cuisson au four —

7. Préchauffer le *four à chaleur tournante* à 220°C.

8. Disposer les bâtonnets sur une *grille* légèrement huilée au pinceau. Cuire *14 minutes* en retournant à mi-cuisson, jusqu'à panure bien dorée et croustillante sur toutes les faces.

— **Sauce miel-Nashville** —

9. Pendant la cuisson, dans une petite *casserole*, chauffer doucement 50 ml d'eau, 1 *cuillère à soupe de miel*, ½ càc de paprika, ½ càc d'ail en poudre, ½ càc d'oignon en poudre et une pincée de sel-poivre. Fouetter et laisser légèrement réduire *3 minutes* jusqu'à consistance sirop léger.

— **Service** —

10. Sortir les bâtonnets, les badigeonner au pinceau de sauce miel-épices tant qu'ils sont chauds. Servir immédiatement, la mozzarella doit filer.

La mozzarella cuisine (bloc ferme sec) est indispensable — la mozzarella di bufala ou fior di latte relâche trop d'eau et fait éclater la panure.

Cornflakes : bien vérifier qu'ils ne sont pas sucrés. Alternative : panko + un peu de chapelure fine, texture proche.

Version plus piquante « vraie Nashville » : ajouter ½ càc de cayenne dans l'œuf battu et dans la sauce. La version originale du poulet Nashville est brûlante, cette adaptation reste douce.

Version air fryer : 200°C ~{9%minutes}, panier légèrement huilé au pinceau. Le passage au congélateur reste utile.