

# Le P'tit Ouvrier

N°10

Le journal pédagogique des 7-11 ans

Les nuggets,  
du croustillant dans  
l'assiette!



Page 2

**Un peu  
d'histoire**

Page 3

**Les avantages de cuisiner  
les nuggets soi-même**

Page 4

**Recette**

Page 6

**Témoignage**

## Qui suis-je ?

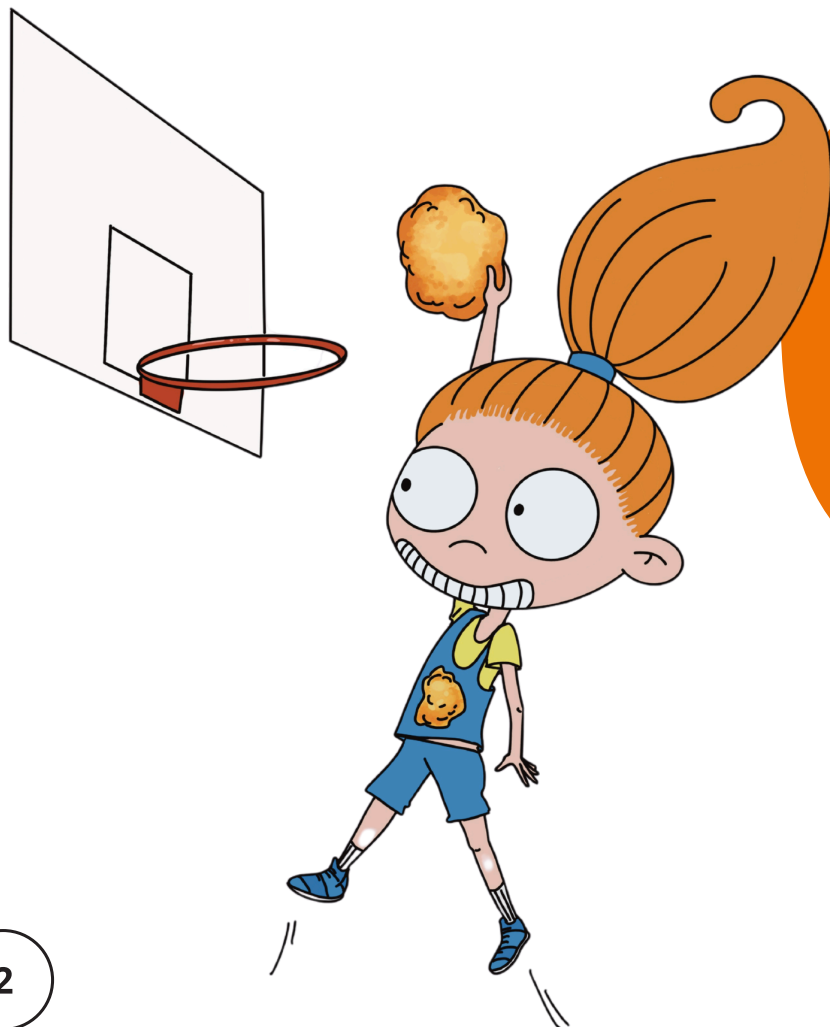
- ✓ Sorti de la friteuse ou du four, j'ai une couleur dorée et brillante.
- ✓ Je peux être trempé dans de nombreuses sauces.
- ✓ Je plais aux petits comme aux grands.
- ✓ Généralement à base de poulet, je peux aussi être à la dinde ou au fromage.



## Un peu d'Histoire

Les premiers nuggets ont vu le jour dans les années 1950 avec Robert C. Baker, professeur en science de l'alimentation à l'Université de Cornell aux USA afin de valoriser des morceaux de poulet moins prisés. La mise au point de cette pâte de poulet assaisonnée aura permis de créer un produit facile à préparer, congeler, réchauffer et consommer.

Souvent, cette création est attribuée à McDonald's qui commercialisa les Chicken McNuggets en 1980, année du début de l'engouement mondial.



## Le sais-tu ?

Directement emprunté à l'anglais, le mot nugget désigne au départ, dans sa langue d'origine, une pépite d'or. Ce choix rendrait aussi hommage à une ancienne équipe de basketball de Denver appelée les Nuggets en 1949.



## Géographie

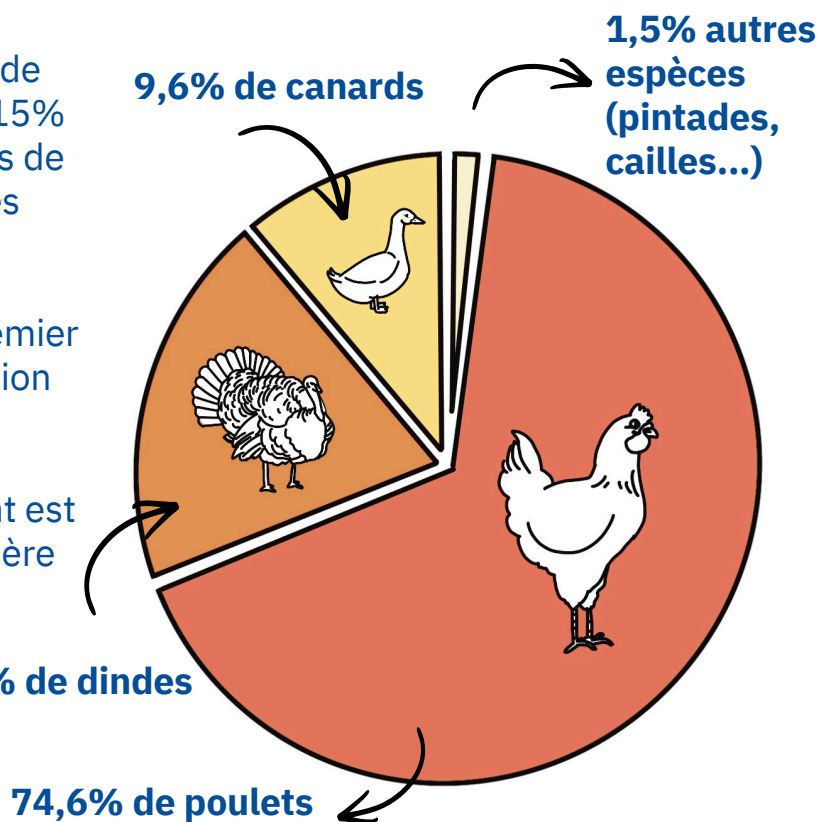


## Volailles en France

La France est championne d'Europe des élevages de poulets en plein air (Label Rouge et Bio). En effet 15% de la production est issue d'élevages plein air. Plus de la moitié des éleveurs de volailles français sont des éleveurs plein-air.

La France reste, à l'échelle de la population, le premier pays consommateur de viandes de volaille de l'Union européenne (hors Royaume-Uni).

En France, la consommation moyenne par habitant est de 31,7 kg (dont 25,6 kg de poulet). C'est la première viande consommée en France depuis 2024.



\*Sources : <https://interpro-anvol.fr/>

## Sciences - Santé

Les nuggets de poulet sont souvent riches en graisses, en sel et en conservateurs, il ne faut donc pas en abuser pour prendre soin de sa santé.



Cependant, ces nuggets peuvent aussi être cuisinés chez soi ! Cela permet de :

- ✓ sélectionner soi-même de la viande française,
- ✓ utiliser des huiles saines pour la santé, riches en antioxydant, oméga 3 ou 6 ou encore vitamine E : huiles d'olive, colza, tournesol, etc,
- ✓ les faire cuire et dorer au four plutôt que dans l'huile de friture pour réduire la matière grasse,
- ✓ diminuer la quantité de sel en le remplaçant par des herbes et des épices qui donneront un goût succulent,
- ✓ passer un bon moment en cuisine et les déguster en famille !

Et pour t'aider tu retrouveras sur la page suivante une recette toute prête pour des nuggets de poulet maison croustillants !

## La recette du P'tit Chef! Nuggets de poulet maison croustillants

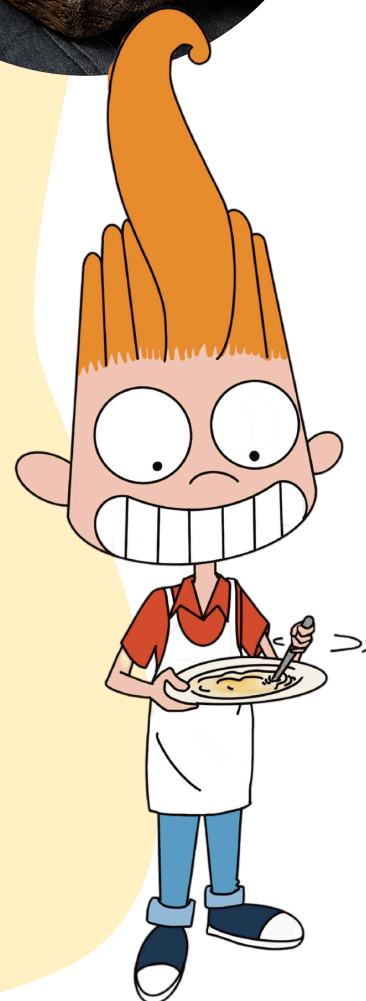


### INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 filets de poulet
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 50 g de parmesan (en option)
- 1 cc de paprika
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- huile de friture

### PREPARATION

- Coupez les filets de poulet en morceaux de taille égale.
- Dans une assiette creuse, mélangez la farine avec le sel, le poivre et le paprika.
- Dans une autre assiette, battez les œufs.
- Dans une troisième assiette, mélangez la chapelure avec le parmesan râpé (si vous en utilisez).
- Trempez chaque morceau de poulet successivement dans la farine, puis dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure pour bien l'enrober.
- Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen.
- Faites frire les nuggets 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Égouttez-les sur du papier absorbant avant de servir.
- Dégustez vos nuggets de poulet maison croustillants avec la sauce de votre choix.



## Vrai ou Faux ?

VRAI FAUX

Coche les bonnes cases !

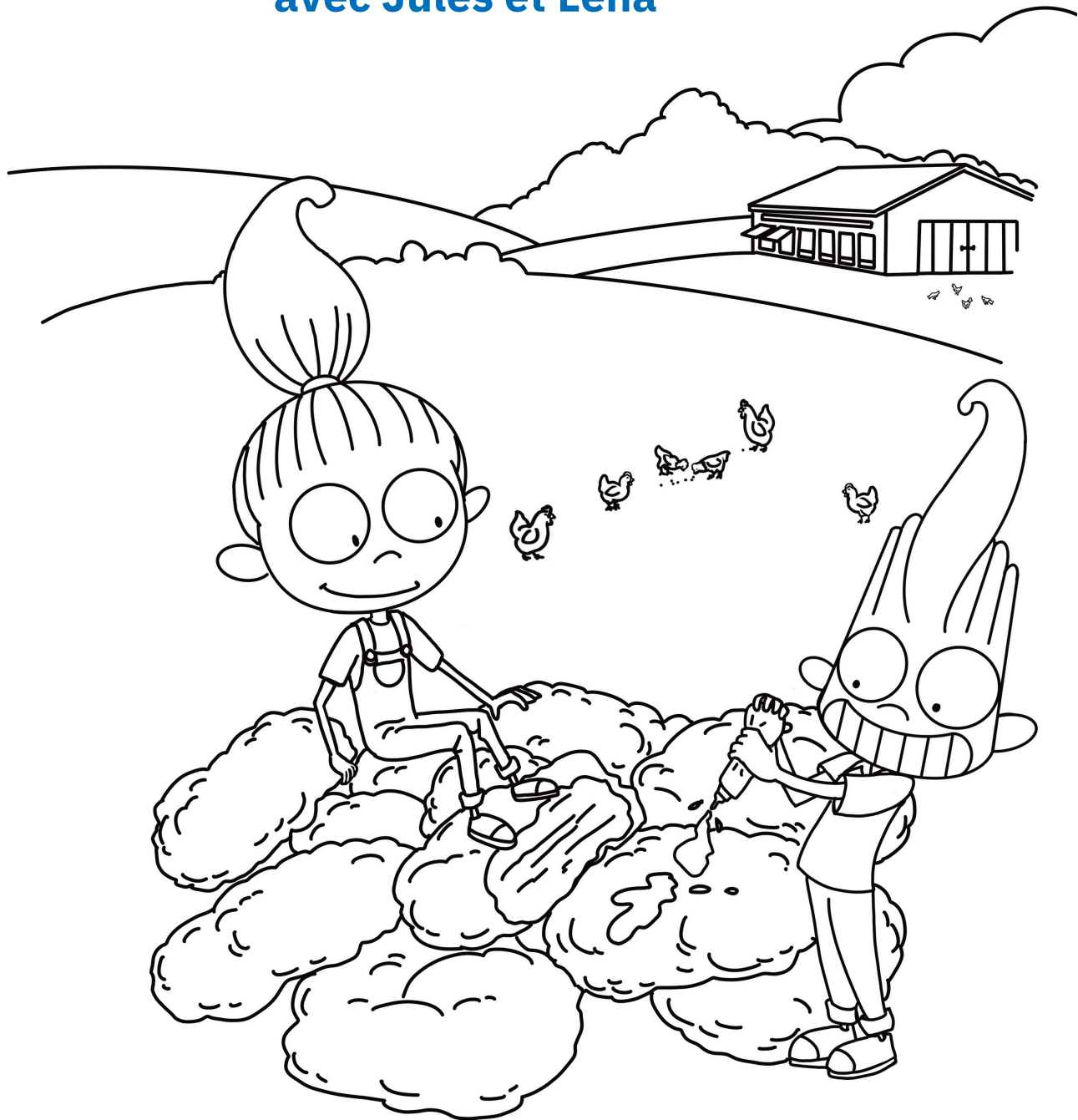
Solution page 8

- 1 Il existe un record du monde de mangeurs de nuggets (352g en 1min, soit 19 nuggets)
- 2 Les Français sont les plus petits consommateurs de volaille en Europe .....
- 3 Les nuggets sont riches en vitamines et en bonnes graisses .....
- 4 Le mot nugget vient de l'anglais "pépite d'or" .....
- 5 Les nuggets peuvent aussi être faits avec d'autres viandes que le poulet ou la dinde .....



# Coloriage

avec Jules et Léna



Relie chaque expression à sa signification.

Solution page 8

Avoir la chair de poule

Être une mère poule

Être une poule mouillée

Quand les poules auront des dents

Roule ma poule !

Se lever comme les poules

Être surprotecteur

On y va !

Avoir des frissons (froid ou peur)

Se lever tôt

Être peureux, craintif

Se dit de quelque chose d'impossible, qui ne risque pas d'arriver

## Salut les P'tits Agris, moi c'est Aubry !

J'ai 33 ans et je suis agriculteur depuis 6 ans à Maxent, en Ille-et-Vilaine (Bretagne). Je suis seul installé sur mon élevage avec un apprenti.



### Est-ce que tu peux nous présenter ton élevage ?

J'ai 2 bâtiments en volailles où j'éleve des poulets et des dindes. J'ai également une production de bovins allaitants de 200 places. J'ai aussi 72 hectares de prairies et de cultures. Pour ma part je m'occupe des bovins, des terres et des poulaillers. Pour la partie volailles, je travaille avec un fabricant d'aliments breton qui m'accompagne dans le suivi de mon élevage.

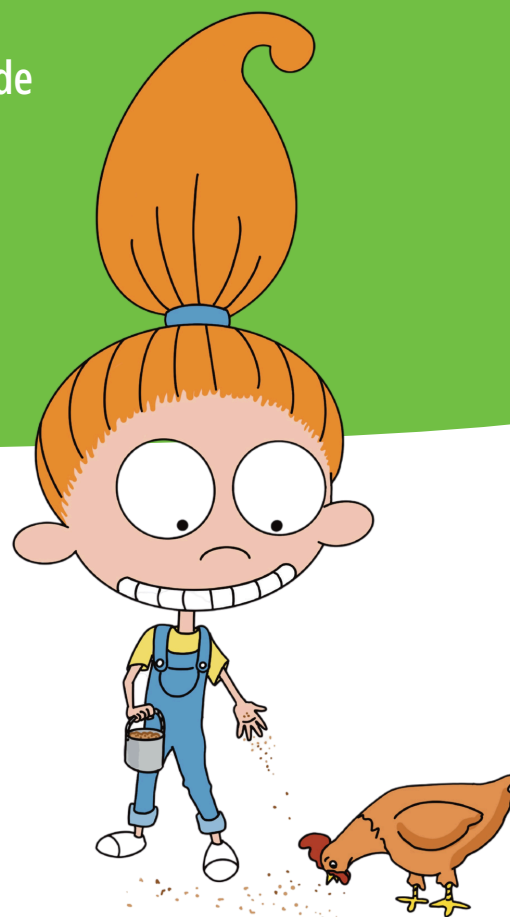
### Comment élèves-tu tes poulets ?

Les animaux arrivent quand ils viennent de naître. Ils vivent dans des bonnes conditions d'élevage adaptées à leurs besoins. Ils sont dans des bâtiments chauffés à 33°C, laissant filtrer la lumière du jour grâce aux fenêtres. Au sol ils ont une litière en paille broyée. Ils ont de l'aliment frais distribué quotidiennement, l'aliment est livré tous les 3 jours.

Je passe 2 à 3 fois par jour dans mes poulaillers pour surveiller mes animaux, notamment leur consommation d'eau et d'aliment. Je vois ainsi si les animaux grossissent bien en observant leurs courbes de croissance. Je veille également à leur santé, nous leur faisons un vaccin pour que tout au long de leur croissance, ils évitent d'être contaminés par des maladies.

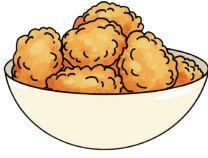
Une première partie des poulets partent à l'abattoir au bout de 35 jours, et les autres au bout de 45 jours. Les poulets font en moyenne 3,4 kg quand ils partent de ma ferme.

Vous retrouvez mes poulets sous forme de filets, qui peuvent servir pour la fabrication des nuggets notamment.



# Jeux

## MOTS mêlés



Surligne ou entoure dans la grille les mots proposés ci-dessous :

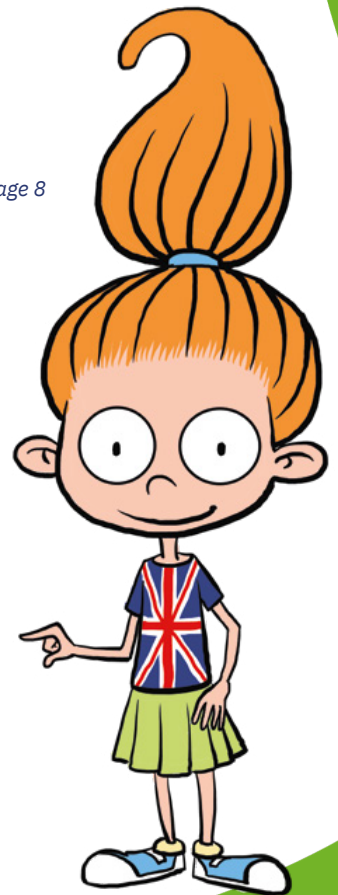
- |           |                |
|-----------|----------------|
| POULET    | FROMAGE        |
| FRIRE     | CHAUD          |
| PANURE    | CROQUANT       |
| SAUCE     | DORE           |
| HUILE     | ASSAISONNEMENT |
| FOUR      | VIANDE         |
| FILET     | DINDE          |
| CHAPELURE |                |

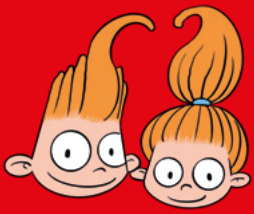


## English exercise

Relie chaque mot à sa traduction anglaise. *Solution page 8*

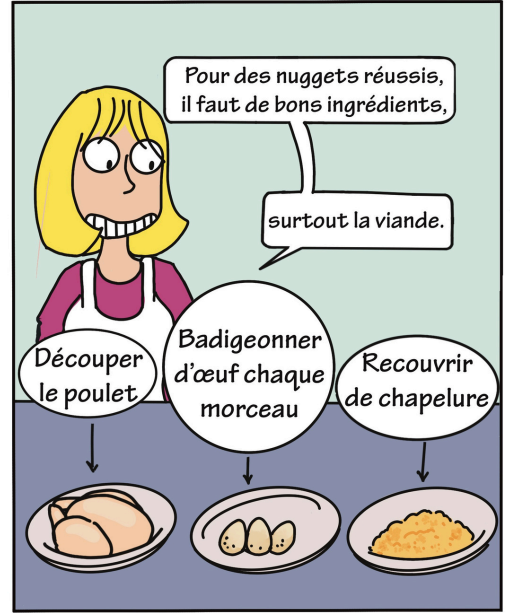
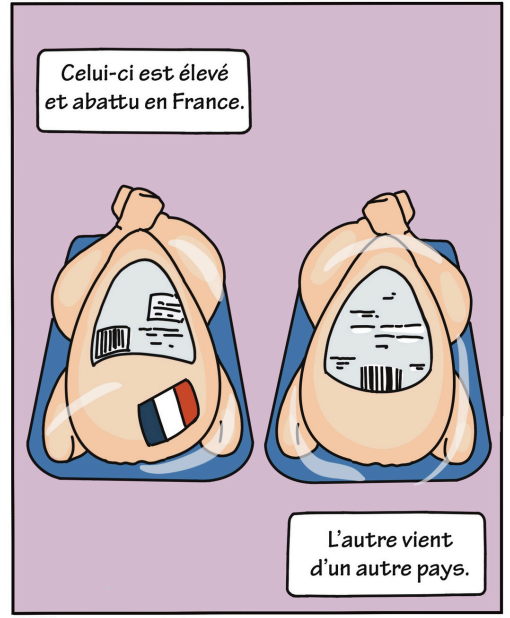
- |                     |                          |                          |                    |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| <b>Poulet</b>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>Meat</b>        |
| <b>Chapelure</b>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>Sauce</b>       |
| <b>Friture</b>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>Poultry</b>     |
| <b>Epicé</b>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>Minced</b>      |
| <b>Huile</b>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>Crispy</b>      |
| <b>Hâché/émincé</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>Chicken</b>     |
| <b>Croustillant</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>Breadcrumbs</b> |
| <b>Sauce</b>        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>Oil</b>         |
| <b>Viande</b>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>Frying</b>      |
| <b>Volaille</b>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>Spicy</b>       |





# TOUT SAVOIR AVEC JULES ET LÉNA

## Comment cuisiner ses propres nuggets ?



**SOLUTIONS** / Qui suis-je : les nuggets • Vrai ou faux : 1 = vrai, 2 = faux, 3 = faux, 4 = vrai, 5 = faux • Expressions avec le mot "poule" : avoir la chair de poule = avoir des frissons, être une mère poule = être surprotecteur, être une poule mouillée = être craintif, quand les poules auront des dents = se dit de quelque chose d'impossible, roule ma poule = on y va, se lever comme les poules = se lever tôt • English exercice : poulet = chicken, chapelure = breadcrumbs, friture = frying, épice = spicy, huile = oil, hâché/émincé = minced, croustillant = crispy, sauce = sauce, viande = meat, volaille = poultry