

Poulet Poulet cordon-bleu



40 min 15 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

449

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour le poulet cordon bleu

4 **Escalope(s) de poulet**
4 tranche(s) **Jambon cuit**
8 **Biscotte(s)**
8 tranche(s) **Fromage à Burger**
4 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
1 **Salade(s)**
1 **Tomate(s) cerise**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 **Huile d'olive**
1 **Vinaigre balsamique**
1 **Beurre**

Étape 1

Réalisation des cordons bleus

- 1 Préchauffer le four à 190°C (Th.6-7). Retirer la couenne du jambon à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Étaler les tranches de jambon sur la planche à découper et déposer 2 tranches de fromage sur chaque tranche de jambon et les enrouler. Tasser.
- 3 Maintenir les blancs de poulet avec le plat de la main et les ouvrir en deux dans la largeur avec un couteau.
- 4 Il est important que le blanc de poulet soit suffisamment large sinon, disposer du film alimentaire sur la tranche et l'aplatir avec un rouleau à pâtisserie.
- 5 Assaisonner de sel et de poivre. Disposer les rouleaux de jambon sur les blancs et les rouler.

Étape 2

Panure et cuisson des cordons bleus

- 1 Casser les œufs dans un saladier et les battre en omelette avec une fourchette. Ajouter du sel et du poivre.
- 2 Plonger les escalopes dans les œufs et les rouler pour les imprégner. Puis les passer dans un saladier de

biscottes broyées.

- 3** Repasser les escalopes dans les œufs puis dans la chapelure. Tapoter pour enlever l'excédant puis ajouter une noisette de beurre.
- 4** Disposer les cordons bleus sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé puis enfourner pendant 20 min.

Étape 3

Dressage

- 1** Sortir les cordons bleus et les déposer sur le plan de travail. Découper les extrémités.
- 2** Les couper en biais et les déposer sur les assiettes de dressage. Agrémenter d'une salade et de quelques tomates.
- 3** Verser un peu d'huile d'olive, du vinaigre puis ajouter du sel, du poivre et les cordons bleus sont prêts à être dégustés.