Caroline Laurent

Poulet

Poulet cordon-bleu

40 min	15 min	25 min	0	449
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.