CORDON BLEU

INGRÉDIENTS:

2 escalopes de poulet

2 tranches de jambon

4 tranches d’emmental (ou toastinettes de fromage fondu)

farine

1 oeuf

chapelure

1 noisette de beurre

1 filet d’huile d’olive

PRÉPARATION:

1. Ouvrir les escalopes de poulet en portefeuille (c’est à dire les ouvrir sans complètement les séparer). Les déposer sur du film alimentaire et les passer sous un rouleau à pâtisserie pour les attendrir. Saler et poivrer.
2. Déposer le jambon sur les escalopes ainsi que le fromage. Attention : le jambon et le fromage ne doivent pas dépasser de l’escalope ! Il faut laisser un bord d’environ 1 cm pour ne pas que tout coule à la cuisson.
3. Bien refermer l’escalope et faire tenir à l’aide d’un cure-dent si nécessaire.
4. Rouler les cordons bleus dans la farine puis retirer l’excédent. Les tremper dans l’oeuf battu en omelette puis enfin dans la chapelure. Vous pouvez doubler la panure en repassant dans l’oeuf et la chapelure pour une panure bien croustillante.
5. Déposez les cordons bleus sur une plaque de cuisson garnie d’un papier cuisson.
6. Arrosez chacun avec un peu d’huile d’olive (mettre si possible de l’huile dans une bouteille avec spray plus pratique) et enfournez dans le four chaud à 180°C (th. 6) pour

25 à 30 min de cuisson.