

CORDON BLEU



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 escalopes de poulet ou de dinde = 200g
- 4 tranches de fromage (ou fromage de votre choix : mozzarella, emmental...) = 60g à 80g
- 1 tranche de jambon blanc ou blanc de dinde = 30g à 50g
- Farine ou maïzena 2 càs = 20g
- Chapelure 40g
- 1/2 à 1 œuf
- Huile pour la cuisson (olive ou tournesol) 40mL

Astuces :

- Réaliser cette recette avec une escalope de veau.
- Remplacer le jambon blanc par du jambon cru.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 10 à 15 minutes
Pour 2 cordons bleus

1. Couper les tranches de jambon blanc ou blanc de dinde en 2.
2. Sur la **moitié de l'escalope** : disposer 1 tranche de fromage, ½ tranche de jambon blanc ou blanc de dinde et 1 tranche de fromage puis rabattre l'autre moitié de l'escalope.
3. Dans une **1ère assiette** creuse : fouetter l'œuf.
4. Dans une **2ème assiette** : verser la farine ou la maïzena.
5. Dans une **3ème assiette** : verser la chapelure.
6. **Rouler** le cordon bleu dans cet ordre : (1) farine, (2) œuf, (3) chapelure.
7. Dans une **poêle** sur **feu moyen**, faire chauffer l'huile. Quand elle est bien chaude, déposer les cordons bleus et les laisser **cuire environ 10 à 15 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (baisser le feu si besoin). Vérifier qu'ils soient bien cuits à l'intérieur avant de les déguster.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr