



Cordon bleu de poulet au Gruyère et jambon cru

Durée de préparation : env. 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 Blancs de poulet (env. 600 g), tranchés et aplatis par le boucher pour les farcir
- Beurre ou crème à rôtir
- Sel
- Poivre

Farce :

- 100 g Gruyère AOP en tranches fines
- 4 Tranches fines de jambon cru (env. 100 g)

Panade :

- 2 Cs Farine
- 1 Œuf, battu
- 100 g Chapelure, celle-ci peut être agrémentée de fines herbes

Préparation :

1^{ère} étape

Assaisonner la viande des deux côtés.



Préparation :

2^{ème} étape

Farce :

Enrouler chaque tranche de Gruyère avec une tranche de jambon cru et poser sur la partie inférieure de la viande. Veiller à laisser un bord dégagé de 2-3 cm sur le pourtour. Recouvrir avec l'autre moitié, bien presser les bords ensemble et évacuer l'air emprisonnée en appuyant dessus.

3^{ème} étape

Panade :

Mettre respectivement la farine, l'œuf et la chapelure dans trois assiettes creuses différentes. Passer d'abord la viande dans la farine et la tapoter pour enlever la farine superflue. Puis la passer dans l'œuf battu et, pour finir dans la chapelure. Bien presser pour faire tenir.

4^{ème} étape

Dorer les cordons bleus à feu moyen dans suffisamment de beurre ou de crème à rôtir pendant 5 à 6 min. des deux côtés, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Servir avec des quartiers de citron.

Conseil

Servir de préférence avec des frites, des pommes de terre country ou des pâtes.