

CORDON BLEU MAISON (2 à 4 PIECES)

Temps total : 30 min

Cuisson : 10–12 min à la poêle ou 20 min au four

Ingrédients :

- 2 filets de poulet (200 g chacun)
- 2 tranches de jambon blanc
- 4 tranches de fromage (comté)
- 1 œuf
- Farine
- Chapelure
- Sel, poivre
- Huile neutre ou un peu de beurre pour cuisson

Préparation

1. Préparer les filets

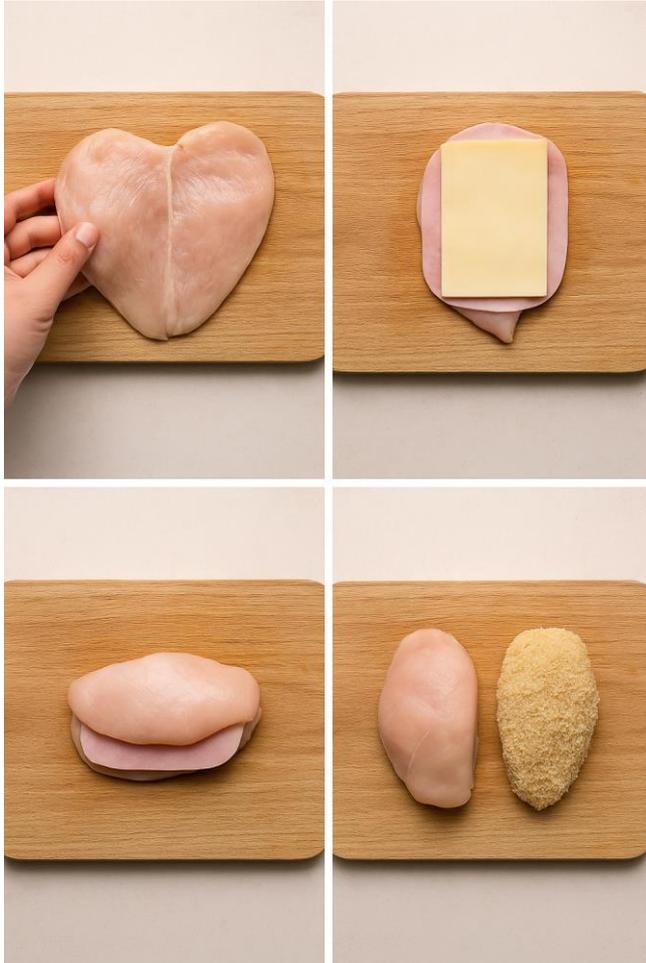
- Pour 2 gros : Ouvrir les filets en portefeuille.
- Pour 4 petits : Couper chaque filet en deux dans l'épaisseur, puis en portefeuille
- Aplatir chaque morceau de poulet à l'aide d'un rouleau ou du fond d'une casserole, entre deux feuilles de film ou papier cuisson pour qu'ils soient fins et réguliers.

2. Garnir

- Déposer une tranche de jambon ou ½ tranche en fonction du nombre choisis (2 ou 4) et du fromage à l'intérieur. Refermer les morceaux en pressant bien.

3. Paner

- Fariner chaque cordon bleu.
- Tremper dans l'œuf battu.
- Enrober de chapelure.



4. Cuisson

- À la poêle : 5–6 min de chaque côté à feu moyen jusqu'à ce que ce soit bien doré.
- Au four (option plus légère) : 20–25 min à 180°C.