



CORDON BLEU MAISON



Temps :



Nombre de couvert : 2

Ingédients :

- 2 filets de poulet
- 1 tranche de jambon à la coupe plutôt épaisse
- 2 tranches de comté
- Sel, poivre et épices aux choix
- Un peu de farine pour la panure
- 1 oeuf
- Chapelure de votre choix (ici panko).

Préparation :

- Ouvrir les filets de poulet dans la longueur.
- Les glisser entre deux feuilles de papier sulfurisé, puis prendre le temps de bien les aplatir à l'aide d'un rouleau.
- Assaisonner avec du sel, du poivre ainsi que les épices de votre choix (ici, paprika).
- Dans chaque filet de poulet, ajouter 1/2 tranche de jambon et 1 tranche de comté.
- Refermer les filets de poulet et les enrouler séparément dans le papier sulfurisé avant de les placer au congélateur pendant 30 min afin de les fixer.
- Préchauffer votre four à 180 °C.
- Sortir du congélateur et préparer la panure : une assiette de farine, une assiette d'œuf battu avec un peu d'eau, une assiette de chapelure. Tremper les cordons bleus dans chaque assiette en suivant cet ordre.
- Cuire au four pendant 25 min ou à l'air fryer à 180 °C également.

Astuces ou notes personnelles :



Votre photo ici