Cordon-bleu de poulet, salade de chou-fleur et wedges

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 10 min
Temps actif: 50 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	blancs de poulet suisse
4 tranches	jambon de derrière de porc suisse
100 g	gruyère, coupé en 4 tranches
	sel
	poivre noir du moulin
2	œufs
50 g	farine
150 g	chapelure
800 g	patates douces
2 cs	huile de tournesol HO
1	chou-fleur
3 cs	vinaigre de pomme
3 cs	eau
3 cs	huile de tournesol
1 cs	moutarde
1 bouquet	ciboulette
1	œuf dur
100 g	beurre à rôtir
4 tranches	citron bio pour la présentation (lavés)

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

999	kcal
59 g	de protéines
70 g	de glucides
52 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Conseil

Si l'on préfère les fromages doux, on peut remplacer le gruyère corsé par un fromage à la crème ou un mutschli.

Préparation

1 Entailler horizontalement les blancs de poulet au milieu, en sorte de pouvoir les ouvrir facilement. Le cas échéant, on peut aussi demander la coupe en papillon à son boucher. Aplatir un peu les blancs ouverts entre deux feuilles de film alimentaire.

2 Envelopper chaque tranche de fromage dans une tranche de jambon et poser l'ensemble sur une moitié des blancs ouverts, puis rabattre l'autre moitié par-dessus. Bien presser les bords ensemble. Saler et poivrer les cordons-bleus de poulet.

3 Battre les œufs dans une assiette creuse. Répartir la farine et la chapelure chacune sur une assiette supplémentaire. Tourner les blancs de poulet farcis dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure.

4 Préchauffer le four à 160° C à chaleur tournante (chaleur supérieure et inférieure à 180° C).

5 Peler les patates douces, les couper en morceaux dans un saladier. Arroser d'un peu d'huile d'olive, saler, poivrer et mélanger le tout. Répartir les patates douces sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Cuire les wedges à mi-hauteur du four chaud pendant 45 minutes.

6 Laver le chou-fleur, le séparer en fleurettes et les cuire 10 minutes dans de l'eau salée. Verser l'eau et laisser égoutter.

7 Préparer une vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'eau, l'huile, la moutarde, du sel et du poivre. Ciseler finement la ciboulette. Peler et hacher l'œuf dur. Mélanger le chou-fleur cuit avec la vinaigrette, la ciboulette et l'œuf.

8 Chauffer le beurre à rôtir dans une poêle à feu moyen. Dès qu'il est liquide, ajouter les cordons-bleus. Les retourner après environ 3 minutes et terminer la cuisson pendant 3 minutes supplémentaires. Égoutter les cordons-bleus sur du papier absorbant. Servir avec la salade de chou-fleur, les patates douces et les quartiers de citron.