

Cordon bleu de côtelettes de porc suisses



Mon choix.

 Durée totale: 1 h 10 min

 Temps actif: 20 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 2 personnes

- 600 g** Rack de porc, à commander à l'avance chez le boucher
- 50 g** Jambon cru
- 150 g** Gruyère, entier
- 1** poire
- 50 g** Fromage suisse à croûte bleue (par exemple, le « Bleu de Combremont »)
- 2** œufs
- 2 cl** lait entier
- chapelure
- Farine blanche
- Huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient environ :

- 1286** kcal
- 108 g** de protéines
- 31 g** de glucides
- 80 g** de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose

Préparation

- 1** Découpez le carré de porc suisse en tranches à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- 2** Garnir de jambon cru.
- 3** Couper en fines lamelles une poire fraîche et pelée à l'aide d'un éplucheur.
- 4** Ajouter du gruyère et du fromage bleu par-dessus.
- 5** Enroulez soigneusement, ficelez et pané.

6

Faire dorer de tous les côtés.

7

Cuire à 130 °C (chaleur supérieure et inférieure) jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 63 °C (environ 50 minutes).