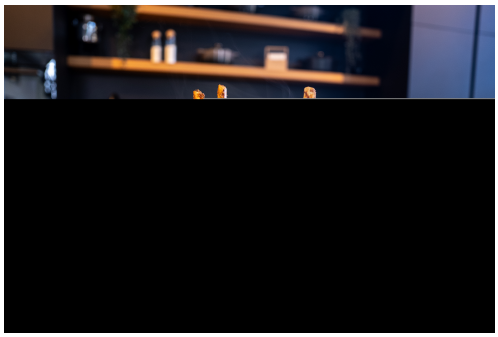
Cordon bleu de côtelettes de porc

Mon choix.

Durée totale: 1 h 10 min

Temps actif: 20 min

Moyenne



Ingrédients

Pour 2 personnes

600 g	Rack de porc suisse, 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).