Cordon Bleu – Tessiner Edition

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 30 min
Temps actif: 30 min
Moyenne

Ingrédients

Pour 2 FR portions

2 morceau	Noix de porc suisse (environ 220 g chacun)
4 tranches	Jambon cru de porc suisse
150 g	Fromage à raclette au chili
8 morceau	tomates séchées (environ 40 g au total)
1 poignées	basilic frais
2 morceau	œufs
30 g	Beurre
15 ml	Huile de colza HOLL
30 g	Farine
75 g	chapelure
	Sel et poivre noir

Valeurs nutritives

1 portion contient environ :

1050	kcal
90 g	de protéines
48 g	de glucides
56 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose
Low Carb

Astuce

Lors de la garniture, veillez à bien fermer les bords, sinon la raclette coulera pendant la cuisson. Si vous le souhaitez, vous pouvez fixer les bords à l'aide de quelques cure-dents.

Préparation

1. Faites des entailles sur les côtés de la viande, puis aplatissez-la à l'aide d'une bouteille de vin ou d'un attendrisseur à viande.

2. Assaisonner avec du sel et du poivre.

3. Farcir avec du jambon cru, de la raclette au piment, des tomates séchées et du basilic.

4 Bien refermer.

5 Preparez la panure : farine, œuf, chapelure.

6 Passer le cordon bleu d'abord dans la farine, puis dans l'œuf, et enfin dans la chapelure.

7 Faites-les dorer dans de l'huile chaude.

8 Ajoutez le beurre et arrosez (versez le beurre par-dessus).

9 Égouttez-les sur du papier absorbant.

10 Coupez en tranches et servez.