Cordons-bleus de veau panés aux noisettes

Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	escalopes de veau suisse (d'env. 150 g, à faire préparer en cordons-bleus par le boucher)
4 tranches	jambon de derrière de porc suisse
4 tranches	gruyère (d'env. 25 g)
	sel
	poivre du moulin
120 g	noisettes en poudre
1	orange bio, zeste
40 g	chapelure
1	œuf
3 cc	farine
2 cs	lait
3 cs	beurre à rôtir

Valeurs nutritives

1 portion (sans brocolis ni pâtes) contient env.:

630	kcal
55 g	de protéines
13 g	de glucides
39 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Directives suisses strictes.

La loi suisse sur la protection des animaux est l'une des plus strictes au monde.

Préparation

1. Garnir chaque escalope de veau d'une tranche de jambon et d'une tranche de fromage, puis replier. Bien presser les bords. Saler et poivrer les escalopes.

2. Mélanger les noisettes, la peau d'orange et la chapelure, et mettre le tout dans une assiette plate. Dans une assiette creuse, battre l'œuf et mélanger avec la farine et le lait.

3. Plonger les escalopes tout d'abord dans le mélange à base d'œuf, puis dans la panure aux noisettes. Bien presser la panure.

4 Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir et y faire cuire les escalopes env. 4 minutes de chaque côté. Servir aussitôt.

Accompagner de brocolis cuits dans du jus d'orange et de pâtes.