# Cordons-bleus de veau panés aux noisettes

Viande Suisse
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.