Cordon bleu et pommes de terre country

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h

Temps actif: 1 h

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

Cordon bleu

4	escalopes de veau suisse
4 tranches	jambon de derrière de porc suisse
80 g	fromage, p. ex. du Gruyère, découpé en 4 tranches
70 g	farine blanche
3	œufs, battus
80 g	chapelure
100 g	beurre à rôtir
1	citron bio, coupé en 4 quartiers
	sel
	poivre du moulin

Country Fries

600 g	pommes de terre pour frites, coupées en quartiers
3 cs	huile
	sel

Salade

salade, selon votre goût
huile
vinaigre balsamique
sel
poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

940	kcal
49 g	de protéines
55 g	de glucides
54 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

La différence est là: Détention des animaux.

La Suisse fait beaucoup pour le bien-être des animaux. Nous avons des programmes volontaires tels que SST et SRPA pour une détention proche de la nature et l'une des lois sur la protection des animaux les plus strictes au monde régissant notamment l'alimentation et l'utilisation des médicaments.

Préparation

Viande Suisse

Mon choix.

1 Faire préchauffer le four, à 160° C pour les fours à chaleur tournante ou à 180° C pour les fours à chaleur supérieure et inférieure.

2 Pour la farce, faire de petits paquets compacts avec une tranche de jambon et une tranche de fromage.

3 Mettre les escalopes une par une dans un sachet de congélation. À l'aide d'une petite poêle, les frapper et les lisser pour obtenir des morceaux de 2-3 mm d'épaisseur.

4 Mettre maintenant les petits paquets de jambon-fromage sur les escalopes. Attention, au maximum sur la moitié de la viande. Refermer le cordon bleu et bien appuyer sur les bords.

5 Pour paner les escalopes, préparer trois assiettes avec de la farine dans une, des œufs dans une autre et de la chapelure dans la dernière. Avant de paner les cordons bleus, les assaisonner avec du sel et du poivre.

6 Prendre une escalope à la fois et la rouler d'abord dans la farine. La secouer un peu pour enlever le surplus. La plonger ensuite dans les œufs battus et la recouvrir de chapelure en appuyant bien.

7 Bien nettoyer les pommes de terre et les couper en quartiers sans les éplucher. Les mettre dans un saladier avec de l'huile, du sel et du poivre. Bien mélanger. Étaler ensuite les pommes de terre sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et les faire cuire au four pendant 20-30 minutes.

8 Mettre le beurre à rôtir dans la poêle et faire chauffer à feu moyen. Le beurre est chaud quand il devient liquide comme de l'eau. Y mettre les cordons bleus. Le beurre doit recouvrir toute la surface de la poêle.

9 Après environ 3 minutes, retourner les cordons bleus et les laisser cuire 3 minutes de plus, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

10 Quand ils sont prêts, les mettre dans le four avec les pommes de terre et les laisser cuire ensemble pendant environ 5 minutes.

11 Mélanger la salade avec le vinaigre balsamique, un peu d'huile, de sel et de poivre.

12 Arroser les cordons bleus avec un peu de jus de citron et servir.

Viande Suisse

Mon choix.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.