

# Cordon-bleu au jambon cru d'Appenzell, légumes et fromage



Mon choix.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Moyenne



## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 escalopes de porc suisse d'env. 120 g chacune
- 100 g jambon cru d'Appenzell, en fines tranches
- 100 g carottes
- 100 g poireau
- 100 g fromage d'Appenzell en tranches (1 tranche par personne)
- sel
- poivre du moulin
- 3 cs farine
- 2 œufs
- 2 cs crème
- 150 g petit pain sec moulu
- 6 cs beurre à rôtir
- 2 cs câpres
- 2 brins persil

## Valeurs nutritives

1 portion (sans carottes ni country fries) contient env.:

- 688 kcal
- 65 g de protéines
- 31 g de glucides
- 33 g de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

### Pour une variante grisonne

Le jambon cru d'Appenzell peut facilement être remplacé par du mostbröckli ou de la viande séchée des Grisons.

## Préparation

- 1 Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance. Laver et éplucher les carottes, laver le poireau et couper les deux en très fines lanières.
- 2 Ouvrir les escalopes, les placer dans un sachet en plastique et les aplatir à l'aide d'une poêle ou d'un maillet à viande jusqu'à ce qu'elles aient environ 2 mm d'épaisseur.



**Mon choix.**

- 3 Répartir le jambon cru d'Appenzell sur les escalopes. Répartir les lanières de légumes sur une moitié de chaque escalope. En faire de même avec les tranches de fromage. Refermer les escalopes et bien presser les bords. Saler et poivrer.
- 4 Répartir la farine et la chapelure chacune sur une assiette plate. Mélanger les œufs et la crème dans une assiette creuse. Passer les escalopes une à une d'abord dans la farine, tapoter l'excédent, puis dans l'œuf et finalement dans le petit pain moulu. Bien presser pour faire adhérer la panure.
- 5 Chauffer le beurre dans une poêle, réduire le feu et y faire revenir les cordons-bleus pendant environ 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Sortir la viande de la poêle et tamponner avec du papier absorbant.
- 6 Tourner les câpres dans la farine, bien les tapoter et les faire revenir dans le beurre à rôtir pendant 2-3 minutes. Égoutter brièvement et servir avec du persil.

Servir avec des carottes étuvées au miel et des country fries.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.