Cordon-bleu de porc mariné aux poires avec fromage

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 40 min
Temps actif: 40 min
Marinage: 2 h
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	escalopes de noix de porc suisse d'env. 120 g chacune
4 tranches	jambon d'épaule de porc suisse
2	poires mûres
2 dl	vin blanc sec
4 brins	thym
2 cs	vinaigre de vin blanc
4 cs	huile de colza
	sel
	poivre noir du moulin
80 g	fromage de montagne du Gantrisch, coupé en 4 tranches
1	citron bio (jus et zeste)
3 cs	huile d'olive
2 cc	miel liquide
1	salade verte
2 brins	basilic
2 cs	beurre à rôtir
	jus de citron à volonté

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

543	kcal
37 g	de protéines
16 g	de glucides
33 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Griller et savourer

Un cordon-bleu se prépare très bien sur le gril également – à des températures pas trop élevées.

Préparation

1. Sortir les escalopes de porc du réfrigérateur.

2. Peler les poires. Retirer le cœur. Couper la chair en morceaux. Faire cuire 4-5 minutes dans une casserole avec du vin blanc jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Effeuiller la moitié du thym, l'ajouter et réduire le tout en purée avec le vinaigre et l'huile de colza. Saler et poivrer. Laisser refroidir.

3 Déposer une tranche de fromage sur une tranche de jambon et former un petit paquet.

4 Mettre chaque escalope dans un sac de congélation et l'aplatir à env. 3 mm d'épaisseur au moyen d'une poêle.

5 Déposer un paquet jambon-fromage sur chaque escalope, en en laissant libre la moitié. Replier les cordons-bleus, bien presser les bords et les fermer avec des cure-dents.

6 Mettre les cordons-bleus dans un plat, les badigeonner de marinade aux poires et les mariner 2 heures à couvert, au réfrigérateur.

7 Les sortir du réfrigérateur 30 minutes avant de les cuire. Mélanger le jus et le zeste de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le miel pour la vinaigrette. Laver la salade, l'essorer et la détailler. Mettre la salade et le basilic effeuillé dans un bol et incorporer la vinaigrette.

8 Chauffer le beurre à feu moyen dans une poêle. Enlever la marinade, faire revenir les escalopes pendant 3 minutes. Ajouter le reste du thym, retourner les escalopes et les faire revenir pendant encore 3 minutes.

9 Retirer les cordons-bleus, égoutter et servir avec la salade. Arroser de jus de citron à volonté.