Cordon-bleu de bœuf à la bresaola et au fromage frais

Mon choix.

Durée totale: 1 h

Temps actif: 1 h

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	escalopes de bœuf suisse d'env. 120 g chacune (aplaties par le boucher)
80 g	bresaola de bœuf suisse
1	poireau
20 g	beurre
150 g	fromage frais au poivre (p. ex. Boursin)
	sel
	poivre noir du moulin
500 g	tomates mûres
80 g	olives noires
1	oignon rouge
3 cs	huile d'olive
2 brins	marjolaine
60 g	farine
2	œufs
80 g	chapelure
0.5 bouquet	persil
0.5 bouquet	ciboulette
100 g	beurre à rôtir
	jus de citron à volonté

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

866	kcal
48 g	de protéines
35 g	de glucides
59 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Du croustillant dans les règles de l'art

Pendant la cuisson, arroser constamment les cordons-bleus de beurre chaud avec une cuillère et faire tourner la poêle doucement. De cette façon, tout cuit uniformément et le cordon-bleu devient très croustillant.

Préparation

1 Sortir les escalopes du réfrigérateur. Laver le poireau, le couper en fines rondelles. Faire chauffer le beurre à feu moyen dans une poêle et y étuver le poireau 3-4 minutes en remuant. Ajouter le fromage frais, laisser fondre, bien mélanger, saler et poivrer. Laisser refroidir.

2 Pour la salade, laver et couper les tomates en morceaux, couper les olives en deux, peler l'oignon et le couper en rondelles. Mettre le tout dans un bol, mélanger avec l'huile d'olive, du sel et du poivre, effeuiller la marjolaine sur le dessus et réserver.

3 Étaler les escalopes. Garnir chacune d'un quart de la bresaola et de la garniture aux poireaux, en laissant la moitié libre. Refermer les cordons-bleus et bien presser les bords.

4 Préparer la panure: farine, œufs (battus) et chapelure dans trois assiettes distinctes. Hacher finement le persil et la ciboulette, les mélanger à la panure. Saler et poivrer la viande avant de la paner.

5 Paner les cordons-bleus un à un: les passer d'abord dans la farine, tapoter, puis les plonger entièrement dans les œufs battus et finalement dans la chapelure, presser.

6 Chauffer le beurre à rôtir à feu moyen dans une poêle. Le fond de la poêle doit être entièrement recouvert de beurre. Y mettre les cordons-bleus.

7 Les retourner après 3 minutes et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés. Retirer, égoutter et servir avec la salade de tomates. Arroser de jus de citron à volonté. Accompagner de croquettes.