


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



La différence est là.

 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

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.



La différence est là.

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.

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.