Cordon-bleu de veau aux abricots secs

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 30 min

Temps actif: 1 h 30 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

4	escalopes de veau suisse d'env. 120 g chacune (p. ex. de la longe)
4 tranches	jambon de Längenberg d'env. 20 g chacune
1	chou-fleur
6 cs	huile d'olive
2 cs	jus de citron
	sel
600 g	pommes de terre
3 brins	romarin
4 tranches	fromage de montagne du Gantrisch d'env. 40 g chacune
60 g	abricots secs
2 branches	thym citron
60 g	farine
2	œufs
50 g	chapelure
50 g	noix moulues
1 cc	poivre noir grossièrement moulu
2 cc	harissa
100 g	beurre à rôtir
	jus de citron à volonté

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1080	kcal
53 g	de protéines
57 g	de glucides
69 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Plus de peps dans la panure

Un peu de thym frais ou séché ajouté à la chapelure donne une saveur plus méditerranéenne à l'enrobage des cordons-bleus.

Préparation

Viande Suisse

Mon choix.

1 Laver le chou-fleur. Le blanchir dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes. Le mettre dans un plat à four et l'arroser de la moitié de l'huile d'olive et du jus de citron. Saler. Cuire au four à 175° C (four à air chaud à 160° C) pendant environ 50 minutes. Laver les pommes de terre, les couper en fines tranches, effeuiller le romarin, mettre dans un bol, mélanger avec du sel et le reste de l'huile d'olive. Ajouter le tout au chou-fleur après 30 minutes.

2 Poser une tranche de fromage sur chaque tranche de jambon.

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

4 Poser un paquet jambon-fromage sur chaque escalope en laissant libre la moitié. Couper les abricots en petits dés, effeuiller le thym citron et les répartir sur les cordons-bleus. Replier et bien presser les bords.

5 Préparer la panure: mettre la farine, les œufs battus et la chapelure dans trois assiettes distinctes. Mélanger les noix moulues et le poivre à la chapelure. Saler et poivrer les cordons-bleus avant de les paner. Les paner un à un.

6 Après 50 minutes de cuisson, badigeonner le chou-fleur de harissa et laisser au four encore 20 minutes.

7 Chauffer le beurre à feu moyen dans une poêle. Dès qu'il est liquide, ajouter les cordons-bleus.

8 Les retourner près 3 minutes et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes. Retirer et servir avec le chou-fleur et les pommes de terre. Arroser de jus de citron à volonté.