Cordon-bleu de porc dans le filet, avec jambon fumé

Durée totale: 1 h

Temps actif: 1 h

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	escalopes de filet de porc suisse (coupées en porte-feuille finement par le boucher et aplaties)
4 tranches	jambon fumé, d'env. 20 g chacune
250 g	haricots verts
1	échalote
3 cs	huile de tournesol
260 g	haricots blancs en boîte
	sel
	poivre
1 brin	romarin, les aiguilles effeuillées
3 cs	vinaigre de framboise
120 g	framboises
4 tranches	gruyère, d'env, 20 g chacune
4 tranches	vacherin, d'env, 20 g chacune
60 g	farine
2	œufs
4 cs	crème
80 g	chapelure
100 g	beurre à rôtir
	jus de citron à volonté

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1030	kcal
61 g	de protéines
64 g	de glucides
55 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Spécial Fribourg

Pour un goût encore plus unique, Luca recommande le fromage «Le Prézois» et le jambon fumé «Jambon de la Borne», deux spécialités fribourgeoises.

Préparation

Viande Suisse

Mon choix.

1 Sortir les escalopes du réfrigérateur. Laver les haricots verts, les cuire env. 20 minutes dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et réserver. Peler l'échalote et la couper en fines rondelles. Chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Ajouter l'échalote, la faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Rincer les haricots blancs, les mettre dans la poêle avec les haricots verts, saler et poivrer. Faire revenir 3-4 minutes en mélangeant de temps en temps, ajouter le romarin, déglacer avec le vinaigre de framboise et retirer du feu. Laver les framboises, les incorporer et réserver.

2 Pour la farce, déposer à chaque fois une tranche de vacherin et une de gruyère sur une tranche de jambon et former un petit paquet compact.

3 Étaler les escalopes et déposer sur chacune un paquet jambon-fromage, en laissant libre la moitié de chaque escalope. Refermer les cordons-bleus et bien presser les bords.

4 Préparer la panure: placer la farine, les œufs battus avec la crème et la chapelure chacun dans une assiette. Saler et poivrer les cordons-bleus.

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

6 Chauffer le beurre à feu moyen dans une grande poêle. Dès que le beurre est liquide, ajouter les cordons-bleus. Le fond de la poêle doit être entièrement recouvert de beurre.

7 Après 3 minutes, retourner les cordons-bleus et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Retirer et servir avec la salade de haricots. Arroser de jus de citron à volonté.