



CORDON BLEU REVISITÉ

SERVI AVEC DES GRENAILLES ET UNE SALADE



Grenailles



Noisettes



Filet de poulet*



Jambon Cobourg *



Gouda Mi-Veux rapé *



Portobello*



Gousse d'ail



Mayonnaise *



Pois mange-tout *



Pesto vert*



Roquette *

35-40 min.

Défi culinaire

À consommer dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous préparerez un cordon bleu fait maison. Il y a plusieurs histoires autour de l'origine de son nom. Une des histoires raconte que le nom a été inventé par un chef suisse qui naviguait dans un navire avec un drapeau bleu. Quelle que soit l'origine du nom de ce plat, une chose est certaine : avec cette recette, vous servirez un plat délicieux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, plat à four, bol et 2 poêles.

Recette de cordon bleu revisité : c'est parti !



1 PRÉPARER LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez soigneusement les **grenailles** et coupez-les en quartiers. Dans une poêle, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen et faites-y cuire les **grenailles**, à couvert, 25 à 35 minutes. Retirez le couvercle lors des dernières 20 à 25 minutes. Salez et poivrez.



2 GRILLER LES NOISETTES

Faites chauffer une poêle sans huile à feu moyen et faites-y dorer les **noisettes**. Réservez-les hors de la poêle.



3 PRÉPARER LE CORDON BLEU

Entaillez le **filet de poulet** dans le sens de la longueur. Farcissez-le avec le **jambon** et le **fromage** puis refermez-le. Salez et poivrez. Dans la même poêle (utilisée pour les noisettes), faites chauffer le beurre à feu moyen. Roulez le poulet farci dans la farine et faites-le cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit doré. Enfourez le poulet farci 15 à 20 minutes.



4 COUPER LE PORTOBELLO

Pendant ce temps, couper le **portobello** en lanières d'une épaisseur de ½ cm. Émincez l'**ail**. Mélangez la **mayonnaise** avec le miel et la moutarde ★.



5 PRÉPARER LA SALADE

Dans une autre poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive à feu moyen. Faites-y revenir l'**ail**, le **portobello** ainsi que les **pois mange-tout** 5 à 6 minutes. Éteignez le feu, ajoutez le **pesto vert** et mélangez bien. Dans un bol, mélangez la **roquette** avec les légumes au pesto. Ajoutez le vinaigre de vin blanc et mélangez bien.



6 SERVIR

Servez les quartiers de grenailles, la salade et le cordon bleu avec la mayonnaise à la moutarde et au miel. Garnissez la salade avec les **noisettes**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Noisettes (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Filet de poulet (pc) *	1	2	3	4	5	6
Jambon Cobourg (g) 1) *	25	50	75	100	125	150
Gouda Mi-Veux rapé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Portobello (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	40	75	120	150	195	225
Pois mange-tout (g) *	40	75	115	150	190	225
Pesto vert (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Roquette (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Farine (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	2	4	6	8	10	12
Moutarde (cc)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	5257 / 1257	727 / 174
Lipides (g)	79	11
Dont saturés (g)	18,2	2,5
Glucides (g)	75	10
Dont sucres (g)	12,7	1,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	55	8
Sel (g)	2,8	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
10) Moutarde Peut contenir des traces de : 19) Arachide
22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

★**CONSEIL**: Goûtez et ajoutez du miel et de la moutarde selon vos goûts.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

