



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.

