

Les mini cordons bleus

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 escalopes de poulet
- 2 tranches de jambon blanc
- du comté
- un œuf
- quelques cuillères à soupe de farine
- quelques cuillères à soupe de chapelure
- sel, poivre
- de l'huile pour la cuisson



Préparation :

Trancher les escalopes dans le sens de l'épaisseur (sans aller jusqu'au bout) de manière à pouvoir les «déplier» et avoir des escalopes deux fois plus grandes. Aplatir les escalopes avec un rouleau à pâtisserie (cela attendrira aussi la viande). Saler, poivrer.

Déposer les tranches de jambon sur les escalopes, et du comté (râpé ou en tranche) sur le bord long des escalopes.

Rouler les escalopes en serrant bien et envelopper dans du film plastique en s'assurant que ce soit bien étanche.

Faire bouillir une casserole d'eau et pocher les escalopes toujours enroulées dans le film plastique.

Terminer la cuisson hors du feu pendant une demi heure.

Après avoir laissé refroidir, enlever le film plastique et piquer des cure dents dans les escalopes (tous les 1,5cm environ) et découper en tranches entre les cure dents. Cela permettra de les paner plus facilement, et ça donne un petit côté brochette sympa !

Appliquer les piques successivement dans de la farine, de l'œuf, de la chapelure, et faire cuire dans une poêle avec un peu d'huile.

A déguster bien chaud avec une salade !