



Poulet cordon bleu facile à faire

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VOLAILLES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15-20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet
- 8 tranches de jambon blanc
- 8 (ou plus) tranches de fromage emmental *
- Huile de cuisson

Panure :

- 1/4 tasse de farine
- Sel et poivre
- 2 oeufs
- 1/2 tasse de panure assaisonnée*Personnellement, je prends le fromage en tranches pour sandwich. Allez-y avec celui de votre choix.

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Assécher légèrement les poitrines de poulet avec un linge propre.
3. Couper les poitrines en portefeuille.
4. Déposer vos poitrines ouvertes entre deux papiers parchemin.
5. À l'aide d'un marteau à viande, d'un rouleau à pâte ou tout autre objet lourd, aplatir légèrement les poitrines afin de les égaliser.

6. Déposer les tranches de jambon à l'intérieur du poulet.
7. Déposer ensuite les tranches de fromage.
8. Refermer les poitrines en s'assurant que la garniture ne dépasse pas.
9. Mettre un peu de sel et de poivre dans la farine. Bien mélanger.
10. Rouler les poitrines dans la farine.
11. Battre les oeufs et rouler les poitrines enfarinées dans l'oeuf.
12. Rouler ensuite dans la panure en pressant bien pour que la panure tienne partout. Vous pouvez si vous désirez une panure plus épaisse, rouler une autre fois dans l'oeuf et ensuite dans la panure.
13. Dans un poêlon, faire chauffer un bon fond d'huile à feu moyen vif.
14. Faire griller les poitrines 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la panure soit bien grillée.
15. Enfourner ensuite sur une plaque de cuisson pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne indique 165 F (74 C).
16. Déguster avec l'accompagnement de votre choix.