



CORDON-BLEU MAISON

INGRÉDIENTS

- 2 blancs de poulet cuits
- 2 jaunes d'œufs battus salés
- 50 g de mozzarella râpée
- 100 g de chapelure
- 1 c. à soupe d'huile
- 20 g de beurre

PRÉPARATION

Coupez les blancs de poulet en deux dans l'épaisseur sans séparer les deux moitiés.

Coupez les mozzarellas en tranches. Garnissez l'intérieur des blancs de poulet de mozzarella. Ajoutez quelques feuilles de persil. Salez et poivrez et refermez les blancs.

Battez les œufs en omelette dans une assiette creuse.

Versez la chapelure et les graines de sésame dans une autre assiette.

Passez les blancs de poulet dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Faites chauffer l'huile dans une poêle.

Posez les cordons-bleus dans la poêle et faites cuire à feu doux pendant 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Salez et poivrez.

À servir avec : Une purée de pommes de terre et de cocos plats au beurre.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN

TEMPS DE CUISSON : 20M

TEMPS TOTAL : 35MN