

Cordon-bleu au Tilsit

Ingrédients

- 4 escalopes de porc (jarret ou coin) d'env. 150 g chacune, taillées et aplaties par le boucher pour les farcir
- ¾ cc de sel
- Un peu de poivre
- 2 cc de moutarde douce
- 4 tranches de jambon de campagne
- 180 g de TILSIT NOIR ou ROUGE en bâtonnets
- 2 cs de farine blanche
- 6 cs de chapelure
- 1 œuf
- Beurre à rôtir
- 1 citron bio en quartiers

Pour 4 personnes

Préparation: env. 35 minutes

Cure-dents

Difficulté: moyenne

1. Saler et poivrer les escalopes des deux côtés. Badigeonner l'intérieur de moutarde. Déposer le jambon et le TILSIT sur les escalopes, plier la viande en pressant bien et fixer à l'aide d'un cure-dent.
2. Verser la farine et la chapelure séparément dans deux assiettes plates. Battre l'œuf dans une assiette creuse. Enfariner les cordons-bleus. Tourner la viande dans l'œuf puis dans la chapelure, bien presser la panade.
3. Chauffer le beurre à rôtir. Cuire les cordons-bleus à feu moyen pendant env. 10 minutes de chaque côté. Servir avec des quartiers de citron.

Conseil: sortir le TILSIT du réfrigérateur 30 minutes avant la préparation. Il aura ainsi la température idéale pour fondre.

Valeurs nutritives par portion

683

kcal

35 g

lipides

15 g

glucides

77 g

protéines

