



# CORDON BLEU REVISITÉ

SERVI AVEC DES POMMES DE TERRE COLORÉES ET UNE SALADE



-  Grenailles arc-en-ciel
-  Pignons de pin
-  Filet de poulet\*
-  Jambon Cobourg \*
-  Gouda Mi-Veux rapé \*
-  Portobello\*
-  Gousse d'ail
-  Mayonnaise \*
-  Pois mange-tout \*
-  Pesto vert\*
-  Rockette \*

 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 à table.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, plat à four, bol et 2 poêles.

Recette de cordon bleu revisité : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez soigneusement les pommes de terre 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 pommes de terre, à couvert, 25 à 35 minutes. Retirez le couvercle lors des dernières 20 à 25 minutes. Salez et poivrez.



### 2 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

Faites chauffer une poêle sans huile à feu moyen et faites-y dorer le pignons de pin. Réservez-les hors de la poêle.



### 3 PRÉPARER LE CORDON BLEU

Entaillez le **filet** de poulet dans le sens de la longueur. Farcissez le **filet** de poulet avec le **jambon** et le fromage puis refermez-le. Salez et poivrez. Dans la même poêle (utilisée pour les pignon de pin), 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 le 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 pomme de terre, la **salade** et le cordon bleu avec la mayonnaise à la moutarde et au miel. Garnissez la **salade** avec les pignons de pin.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles arc-en-ciel (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pignons de pin (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)	5228 / 1250	723 / 173
Lipides (g)	78	11
Dont saturés (g)	18,4	2,5
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	12,8	1,8
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	56	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.

