

Cordons bleus Fourchette verte

À LA CARTE

Menu de saison

Cordons bleus Fourchette verte

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

4 tranches de dinde (~ 80 g pièce)
2 tranches de fromage à raclette
(~ 40 g pièce)
4 tranches de jambon blanc
(~ 30 g pièce)
1 œuf
3-4 cs de farine
60-80 g de panure
Sel, poivre
1 cs d'huile de colza HOLL
ou de tournesol HO
Cure-dents

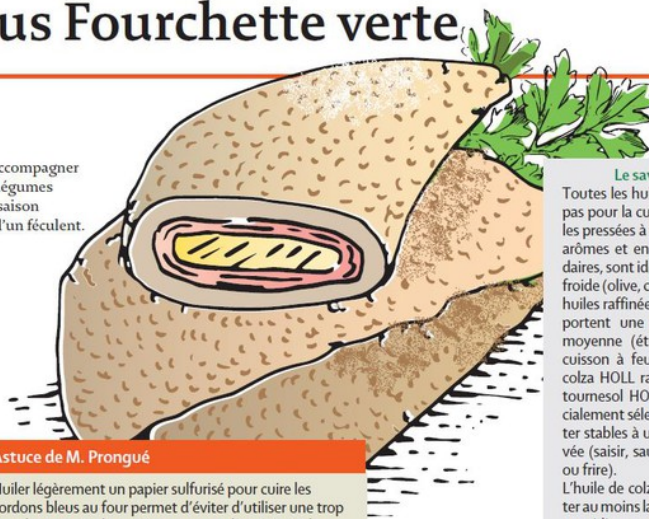
Recette de Cyrille Prongué, cuisinier
à la Résidence à la Fontaine et labellisé
Fourchette verte
Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch

Préparation

30
min.

1. Étaler les tranches de dinde jusqu'à ce qu'elles soient bien fines, à la force du poing ou à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
2. Déposer ½ tranche de fromage à raclette ainsi qu'une tranche de jambon blanc sur chaque tranche de dinde, puis les plier en 2 et bien les refermer à l'aide d'un à deux cure-dents.
3. Passer les cordons bleus ainsi formés dans l'œuf, puis dans le mélange farine-panure-sel-poivre.
4. Déposer les cordons bleus sur un papier sulfurisé, légèrement huilé au pinceau.
5. Cuire au four pendant 15 minutes à 180°C en les retournant de temps en temps.

À accompagner
de légumes
de saison
et d'un féculent.



Astuce de M. Prongué

Huiler légèrement un papier sulfurisé pour cuire les cordons bleus au four permet d'éviter d'utiliser une trop grande quantité de matière grasse et d'avoir tout de même du croustillant. Au contraire, la cuisson à la poêle induit une utilisation plus importante de matière grasse, les cordons bleus pompant l'huile par le biais de la panure.

Le saviez-vous ?

Toutes les huiles ne conviennent pas pour la cuisson. Ainsi les huiles pressées à froid, plus riches en arômes et en substances secondaires, sont idéales pour la cuisine froide (olive, colza, noix, soja). Les huiles raffinées (olive, colza) supportent une cuisson à chaleur moyenne (étuver, faire revenir, cuisson à feu doux). L'huile de colza HOLL raffinée et l'huile de tournesol HO raffinée sont spécialement sélectionnées pour rester stables à une chaleur très élevée (saisir, sauter, rissoler, poêler ou frire).
L'huile de colza devrait représenter au moins la moitié des apports quotidiens en huile végétale chaque jour: de quelle quantité avez-vous besoin? consultez la pyramide alimentaire suisse.

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/cordons-bleus-fourchette-verte/>