

Escalope de poulet cordon bleu, poêlée de haricots verts aux tomates séchées |

Recette pour 4 personnes

Description

Voilà une recette qui peut se définir de tels ou tels coins du monde suivant le fromage et la charcuterie utilisés.

Ingrédients

Escalopes de poulet

- 2 Unité(s) Poitrine de poulet
- 4 Tranche(s) Jambon blanc
- 4 Bâton(s) Fromage gruyère
- 100 Gr Farine
- 2 Unité(s) Oeuf
- 500 Ml Chapelure japonaise (panko)

Haricots verts

- 200 Gr Haricots verts
- 2 Unité(s) Échalote française
- 100 Gr Tomates séchées
- 6 Branche(s) Persil plat

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Mise en place

Équetter les haricots verts, les blanchir dans une eau bouillante et salée durant 4 à 5 minutes. Les égoutter et les rafraichir dans une eau glacée.

Épluchez et ciselez les échalotes, hachez le persil, ciselez finement les tomates séchées.

Taillez les poitrines en 2 sur l'épaisseur, puis les taper en escalope entre du papier film.

Escalopes de poulet

Déposez une tranche de jambon au centre de chaque escalope, ainsi qu'un bâton de fromage. Roulez légèrement la poitrine pour la refermer. Piquez à l'aide d'un cure-dent pour vous assurer de bien emprisonner la garniture.

Réalisez trois bacs pour paner les poitrines, un de farine, une d'Anglaise (vu en cours), un de chapelure. Passez chaque poitrine dans chacun des bacs dans l'ordre respectif ci-dessus.

Dans une poêle chaude avec de l'huile, colorez les cordons bleus dans la poêle. Assurez la cuisson finale dans le four durant 10 à 12 minutes.

Haricots verts

Dans une poêle chaude avec du beurre, faites revenir les échalotes, ajoutez les haricots verts, finalisez avec le persil et les tomates séchées.

Ajustez l'assaisonnement en sel et poivre.

Mise en assiette

Émincez l'escalope de poulet en trois ou quatre. Dans le centre de l'assiette, déposez un tapis de haricots verts et tomates séchées.

Déposez dessus l'escalope de poulet émincée. Finalisez avec un filet d'huile d'olive.

Bon appétit!