



Cordon bleu

...mais en mieux



25 minutes



320/personne



4 personnes



Protéines
Sans fritures

Ingrédients

- 4 escalopes de poulet
- 4 tranches de jambon blanc
- 4 tranches d'emmental
- 1 œuf
- 60 g de chapelure complète
- 40 g de flocons d'avoine mixés
- 50 g de parmesan râpé
- 1 pincée de paprika
- Spray d'huile d'olive
- Sel, poivre

Étapes

- Aplatir les escalopes en tapant dessus avec le fond d'une casserole lourde.
- Déposer les tranches d'emmental puis le jambon sur chaque escalope. Égaliser avec un couteau si nécessaire.
- Replier l'escalope en deux, fromage et jambon à l'intérieur. Maintenir avec 1 à 2 cure-dents.
- Battre l'œuf avec sel, poivre et paprika. Dans un autre plat, mélanger la chapelure et les flocons d'avoine mixés.
- Tremper chaque cordon bleu dans l'œuf puis dans le mélange chapelure. Bien enrober sur toute la surface.
- Air fryer : 180°C, 15 min en retournant à mi-cuisson. Four : 200°C, 20 min. Poêle : spray d'huile, 5-6 min de chaque côté à feu moyen.