

# Cordon bleu maison

● Difficulté : Facile

● Préparation : 20 min / Cuisson : 30 min

## Ingrédients pour 2 cordon bleu

- 350 g de poulet haché
- Fleur de sel / Poivre
- 100 g de parmesan
- 1 tranche de jambon
  - Emmental
- 2 oeufs battu
  - Farine
- Chapelure

## Préparation :

Si vous hachez vous même les blancs de poulet, il vous en faudra 4 à 5,  
sinon demander à votre boucher s'il peut le faire

Mélanger le poulet avec les assaisonnements et le fromage parmesan

Dans votre petit contenu, mettre du film étirable

Presser une petite partie du poulet dans un contenant en plastique

*Recettes de Caline*

Mettre 1 morceau d'emmental dans 1/2 tranche de jambon,  
puis placez-le dans la barquette.

Recouvrir avec le reste de viande haché en pressant bien

Démouler et bien regarder si tout le tour du cordon est bien fermé

Fariner chaque cordon, puis les plonger dans les oeufs battu puis dans la chapelure

Placez-les ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.

Verser 1 filet d'huile d'olive sur 1 face des cordons

Enfourner pour 30 min a 180°C (Th.6)

Au bout de 15 min sur 1 face sortez-les du four, mettre un léger filet d'huile sur  
la seconde face et enfourner pour 15 min supplémentaire

Vous reste plus qu'à passer à table      *Recettes de Caline*

**Bon appétit à toutes & tous !!**

## ASTUCE

Pour réaliser cette recette, il vous faudra garder 1 boîte à fromage  
style Philadelphia ou beurre éventuellement

Pour la chapelure, vous pouvez utiliser une chapelure toute faite ou  
alors comme je le fais, des biscuits apéritifs écrasé, ou encore de la biscotte  
ou du pain rassie