



Suivez la recommandation de LAURA

LE CORDON BLEU du cordon bleu

Pour 4 personnes



Préparation : 15 min, Cuisson : 8 min



4 escalopes de poulet, Sel, Poivre, 160 g de fromage (comté, gruyère, emmental), Crème épaisse, 4 tranches de jambon, Farine, 3 œufs, Chapelure, Beurre

À l'instar des nuggets, le cordon bleu a été accaparé par l'industrie alimentaire au grand dam de la gastronomie et même si la qualité est médiocre, son côté régressif lui vaut toujours du succès.

Le cordon bleu désigne à la fois un excellent cuisinier ou cuisinière et cette préparation née dans les années 1950. L'expression viendrait de l'insigne des cent chevaliers de l'Ordre du Saint-Esprit créé par Henri III en 1579, un cordon bleu et large. Il avait une réputation de bravoure autant pour leur soif de sang sur le terrain que pour leur appétit à table.



VIN CONSEILLÉ

Blanc : Crozes-Hermitage, Côtes-du-Rhône, L'Étoile Côtes-du-Jura



On peut remplacer le poulet par de la dinde, du porc ou du veau. Et on peut voyager avec de la mozzarella en place du comté avec du basilic frais posé dessus.

- Inciser chaque escalope dans l'épaisseur pour les ouvrir en 2.
- Poser sur un film, recouvrir avec le même film et amincir avec un rouleau à pâtisserie, saler légèrement et poivrer.
- Fondre le fromage dans 4 cs de crème, laisser refroidir pour que la sauce épaississe.
- Poser 1 tranche de jambon sur la viande, recouvrir de fromage crémé, replier l'escalope, réserver au froid 30 min.
- Verser la farine dans une assiette creuse, battre les œufs dans une autre assiette et verser la chapelure dans une troisième.
- Passer les cordons bleus dans la farine, dans l'œuf puis dans la chapelure, recommencer.
- Dorer les cordons 3 à 4 min par face dans un peu de beurre.
- Passer au four préchauffé à 150°, cuire 15 min et servir.

LES VRAIS NUGGETS VRAIMENT AUTHENTIQUES

Robert C. Baker, inventeur américain et professeur universitaire émérite, invente le nugget dans les années 50 mais une célèbre chaîne de fast food dépose le brevet en 1979. Pour Baker, un nugget, c'est un petit morceau de poulet pané et frit. Pour les industriels qui s'emparent de l'idée, c'est surtout un aspect et un nom. On taira la liste des déchets entrant dans la composition de ces (...) pour cette recette qui ravit les enfants et ceux qui le sont restés.



VIN CONSEILLÉ

Rouge : Arbois, Bugey, Beaujolais-Villages.
Blanc : Roussanne de Madone, IGP Urfé, Les Vins de la Madone, vin Biodynamique, Gilles Bonnefoy. www.lesvinsdelamadone.fr
Rosé : Côte-Roanaise, Ventoux.

Pour 4 personnes



Préparation : 10 min, Cuisson : 8 à 10 min



4 blancs de poulet, 100 g de farine, 2 œufs, Lait, Chapelure, Huile

- Couper les blancs de la taille d'un nugget (environ 5 cm).
- Verser la farine dans un bol, les œufs et 2 cs de lait battus ensemble dans un autre et la chapelure dans un 3^e.
- Fariner le nugget, tremper dans l'œuf, rouler dans la chapelure, recommencer, réserver.
- Dorer un à un les nuggets dans un peu d'huile, 4 à 5 min par face
- Ils seront dorés, croustillants et moelleux à l'intérieur.
- Servir avec des sauces, des sauces, des sauces pour les tremper dedans !