



Ingrédients pour 2 personnes :

2 blancs de poulet
4 tranches de bacon
50 g d'emmental râpé
2 œufs entiers
1 cs d'huile d'olive
4 cs de farine
6 cs de chapelure

Préparation

Préparer la viande : entailler la partie bombée de l'escalope et la retourner, puis aplatir avec la lame d'un gros couteau, pour obtenir une escalope plate et d'épaisseur égale. Poivrer et saler légèrement. Déposer les tranches de bacon sur la viande puis ajouter de l'emmental râpé. Rouler l'escalope sur elle-même dans un papier film, fermer les côtés.

Rouler de nouveau dans un papier film en serrant bien pour rendre hermétique. Pocher les cordons bleus dans de l'eau frémissante, retirer du feu, et laisser cuire 30 minutes hors du feu.

Retirer de l'eau, enlever le film alimentaire, puis rouler dans la farine. Tremper ensuite dans 2 œufs battus avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Tremper enfin dans la chapelure. Répéter l'opération (panure plus solide et plus croquante) : farine, œuf, chapelure.

Cuire à la poêle dans de l'huile d'olive, en faisant bien dorer sur chaque face (5 à 10 minutes au total). Égoutter sur du papier absorbant.

Bon appétit !