

Cordon bleu de blettes



4 pour
personnes



20' préparation

45' cuisson

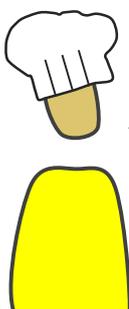
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 8 côtes de blettes
- 4 tranches de jambon
- 4 tranches emmental/comté
- Chapelure
- 1 œuf
- Farine



- 1 Nettoyer les côtes et en enlever les extrémités. Faire cuire les côtes (15 mn à la cocotte-minute). Couper chaque carde en 2.
- 2 Disposer un morceau d'emmental entre 2 tronçons de côte. Enrouler une tranche de jambon autour de ce sandwich de côtes.
- 3 Tremper chaque cordon-bleu dans la farine, l'œuf battu puis la chapelure (répartis dans 3 assiettes)
- 4 Faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse et y faire revenir chaque cordon-bleu pour le faire dorer.
- 5 Lorsque les cordons-bleus sont dorés, les disposer dans un pat à gratin, puis enfourner 20 mn dans un four préchauffé à 180°C.



Bon appétit !