

Cordon vraiment bleu

Pour deux personnes

- 2 filets de volaille
- 180 g de mie de pain de seigle
- 1 œuf
- 40 g de farine
- 1 lamelle de zeste d'orange
- 4 brins de coriandre
- 100 g de roquefort
- 80 g de pignons de pin
- 25 g de beurre demi-sel
- 1 filet d'huile d'arachide



Mixez la mie de pain de seigle en chapelure avec le zeste d'orange et la coriandre fraîche. Dans un saladier, mélangez le roquefort émietté avec les pignons de pin légèrement torrifiés à sec. Pratiquez une large incision dans les filets de poulet de façon à former une poche et remplissez-les avec cette farce.

Panez les filets de volaille farcis en les saupoudrant de farine, en les trempant dans de l'œuf battu avec un peu d'eau, et enfin, en les enrobant de chapelure à la mie de seigle.

Dans une poêle avec le beurre et l'huile d'arachide, faites saisir les filets de volaille une minute sur chaque face puis enfournez-les 8 minutes à 180 °C. Dégustez ces cordons vraiment bleus avec des légumes sautés, des coquillettes ou de la purée de pommes de terre.

