Cordon bleu

Avec Vita+ Graines Germées

Plat principal

6 personnes



Ingrédients

- 300 g de champignons de Paris
- 250 g de crème fraîche (30% de matière grasse)
- 400 g de blancs de poulet
- 300 g de pain Vita+ Graines Germées rassis (pour la panure)
- 150 g de farine
- 150 g de jaunes d'œufs
- 6 tranches de jambon blanc ou de jambon de parme
- 6 tranches de Gouda jeune ou de mozzarella
- 6 tranches de pain Vita+ Graines Germées (pour la roulade)
- Beurre
- Sel
- Poivre

1. Préparez la crème de champignons : lavez et coupez les champignons en 4. Faites chauffer la crème fraîche. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez-y les champignons et laissez cuire pendant environ 20 minutes. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

2. Préparez la panure : prenez le pain Vita+ Graines Germées rassis. Si votre pain n'est pas rassis, vous pouvez laisser sécher les tranches de pain pendant une nuit à l'air libre. A l'aide du hachoir, mixez vos tranches de pain.

3. Préparez le poulet pané : coupez les blancs de poulet en 6 aiguillettes. Dans 3 bols, mettez la farine, les jaunes d'œufs et la panure. Panez les aiguillettes de poulet en les trempant dans la farine, les jaunes d'œufs et la panure (dans cet ordre).

4. Préchauffez le four à 200°C.

5. Faites frire vos aiguillettes de poulet pané dans une friteuse pendant 4-5 minutes à 180°C. Placez-les sur du papier essuie-tout. Salez légèrement et

Matériel

- Mixeur plongeant
- Hachoir
- Friteuse
- Papier essuie-tout



Cette recette est faite avec Vita+ Graines Germées

Ce pain multigrains unique, à base de seigle germé, vous donne un goût riche à déguster tous les jours.

réservez.

6. Coupez les croûtes de vos 6 tranches de pain Vita+ Graines Germées restantes.

7. Prenez vos aiguillettes de poulet pané une à une. Enroulez-les dans une tranche de jambon, une tranche de Gouda jeune ou de mozzarella et une tranche de pain Vita+ Graines Germées (sans croûtes) légèrement beurrée. Passez-les au four pendant 4 minutes à 200°C.

8. Dans une assiette, déposez la crème de champignons chaude et placez le poulet dessus.