

**CORDON BLEU MAISON** 10 minutes 20 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de dinde, escalope, crue
- 1 tranche grande de jambon cru, fumé (70 g)
- 1 portion (triangle) de fromage fondu en portions ou en cubes environ 20% MG (17 g)
- 1 cuillère à café bombée de farine de blé tendre ou froment T65 (11 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de chapelure (7 g)
- 1/2 unité petite (S) d'oeuf, cru (27 g)
- 200 grammes de légumes pour ratatouille, surgelés

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez vos escalopes : si elles sont épaisses, coupez-les en deux (mais sans les détacher afin de pouvoir les refermer une fois garnies).
- 2° Dans chaque tranche de poulet, mettez une tranche de jambon fumé l'une à côté de l'autre et posez dessus une tranche de fromage (ou gruyère). Refermez le tout.
- 3° Préparez 3 assiettes et mettez dedans la farine, l'oeuf battu et la chapelure. Trempez chaque escalope d'abord dans la farine, puis dans l'oeuf et pour finir dans la chapelure.
- 4° Faites-les cuire quelques minutes de chaque côté dans une poêle anti adhésive. Servez avec les féculents et les légumes !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (428 g)	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	417 kcal	21 %
PROTÉINES	12 g	50 g	100 %
GLUCIDES	5 g	21 g	8 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	415 mg	1774 mg	74 %