



Cordons bleus de dinde roulés à l'italienne

★★★★★

Des cordons bleus façon ballotines, farcis à la mozzarella, tomate séchées et basilic

Type de plat Plat principal

Cuisine Italienne

Temps de préparation 15 minutes

Temps de cuisson 20 minutes

Temps de repos 30 minutes

Portions 4 personnes

Calories 397kcal

Ingrédients

Pour les cordons bleus

- 4 escalopes de dinde
- 1 boule mozzarella
- 8 pétales tomates séchées
- 2 brins basilic
- 2 oeuf
- 50 g farine
- 50 g chapelure
- sel et poivre
- paprika

Pour l'accompagnement

- 100 g boulgour
- 300 g tomates concassées
- 100 g pousses d'épinards
- 100 g tomates cerise

Instructions

1. Déposez une escalope de dinde sur une feuille de film alimentaire et aplatissez-la à l'aide d'un attendrisseur à viande (ou d'un rouleau à pâtisserie ^^). Salez et poivrez la viande puis déposez 2 pétales de tomates séchées, une rondelle de mozzarella et une feuille de basilic.
2. Roulez en boudin dans le film alimentaire, serrez bien et fermez avec un noeud aux deux extrémités. Pochez 10 minutes dans de l'eau bouillante puis égouttez et laissez refroidir.
3. Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet.
4. Mettez les tomates concassées dans une petite casserole et portez à frémissement. Ajoutez le reste du basilic ciselé, salez et poivrez. Laissez mijoter.
5. Déballez les ballotines puis panez-les en les passant successivement dans la farine, les oeufs battus et salés puis la chapelure assaisonnée de paprika. Faites un deuxième passage dans l'oeuf et la chapelure.

6. Faites frire les cordons bleu dans une sauteuse avec un fond d'huile de friture en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
7. Servez accompagné du boulgour, de la sauce et des pousses d'épinards.

Notes

Si vos cordons bleus sont congelés, faites cuire de la même façon **sans décongélation préalable** et s'il sont épais, passez encore 10 minutes au four à 180°C pour que l'intérieur soit bien chaud.