



# Cordon-bleu au Roucoulons et épinards

Sabine Alphonsine



Plat



15-30 min



2 personnes

## Le produit qu'il vous faut



Roucoulons



## Les ingrédients

- 70 g de Roucoulons
- 2 filets de poulet
- 2 tranches de jambon de dinde
- Une poignée de feuilles d'épinard
- 100 g de farine
- 2 œufs



## La préparation

- Tailler le filet de poulet en deux sur la longueur. Enfermer chaque morceau de filet entre deux morceaux de film alimentaire. A l'aide d'un marteau de cuisine (ou d'une poêle), aplatir le filet de poulet au maximum. Salez et poivrez.
- Dans chaque tranche de poulet, déposer 1 tranche de jambon de dinde, puis quelques feuilles d'épinard et quelques tranches de Roucoulons. Parsemer de thym.
- Refermer les cordon-bleu fermement en les enroulant dans un film alimentaire pour les ternir fermer le temps de préparer la panure.
- Pour la panure, casser les œufs dans un bol et les battre. Dans un autre bol, verser la farine. Ajouter le paprika fumé, du poivre et mélanger. Dans un autre bol, verser la chapelure.
- Démouler les cordon-bleu en les maintenant bien fermés. Rouler les cordon-bleu dans la farine, puis, les œufs, puis, la chapelure.
- Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et une gousse d'ail, une branche de thym et une noix de beurre. Déposez les cordon-bleu et faites cuire à feu doux pour que l'intérieur soit cuit sans brûler la panure.