

CORDON BLEU DE DINDE A L'ITALIENNE

- **Type de plat** : Plat principal
- **Difficulté** : Facile
- **Coût de la recette** : Bon marché
- **Temps de préparation** : 20 min
- **Temps de cuisson** : 20 min
- **Calories** : Elevé
- **Pays** : France



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 escalopes de dinde
- 1 boule de mozzarella
- 8 pétales de tomates séchées
- 4 à 6 belles feuilles de basilic
- 2 œufs
- 4 à 5 c à s de farine
- Chapelure (biscottes, céréales corn flakes ...)
- Huile d'olive
- Sel poivre

Etapes de préparation

1. Commencez par aplatir finement vos escalopes, pour cela placez une escalope entre 2 feuilles de film alimentaire ou un grand sac de congélation (ça marche aussi très bien), à l'aide d'un rouleau à pâtisserie aplatissez vos escalopes, répéter l'opération avec toutes les escalopes de dinde.
2. Dans une assiette creuse, battez les œufs en omelette, dans une autre assiette déposez la farine, et dans une troisième la chapelure.
3. Coupez la mozzarella en tranches pas trop épaisses, rincez et ciselez le basilic.
4. Déposez sur une extrémité de votre escalope 2 tranches de mozzarella, 2 pétales de tomates séchées, ajoutez le basilic, salez légèrement et poivrez, repliez l'autre extrémité de votre escalope, et déposez la dans la farine des 2 cotés, puis dans l'œuf battu et pour finir dans la chapelure, répétez l'opération avec toutes les escalopes de dinde.
5. Mettez une poêle antiadhésive à chauffer, ajoutez un bon filet d'huile d'olive et faites cuire vos escalopes cordon bleu à l'italienne, 8 à 10 minutes sur chaque face en le retournant de temps en temps, il faut qu'elles soient légèrement dorées. Une fois cuites servez vos escalopes sans attendre.
6. Il ne vous reste plus qu'à déguster vos escalopes cordon bleu aux saveurs de l'Italie, avec quelques tomates cerise, salade verte et pommes de terre cuites à la vapeur par exemple.

