Difficulté : Facile Temps de préparation : 5 minutes Temps de cuisson : 15 minutes



CORDONS BLEUS ET POÊLÉE DE COURGETTES

Un cordon bleu croustillant à l'extérieur, fondant à cœur, accompagné d'une poêlée de courgettes savoureuse.

- **Les Cordons Bleus** sélection **Ferme du Cantal**, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Cordon Bleu
1



Courgette
300g



Gousse d'ail
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Lavez et épluchez et coupez les courgettes en petits cubes ou tranches fines. Hachez l'ail

ÉTAPE 2

Dans une poêle, faites revenir l'ail dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les courgettes, sel, poivre. Faites sauter à feu moyen-vif pendant 10 à 12 minutes, elles doivent être dorées mais encore un peu fermes (al dente).

ÉTAPE 3

Déposez les cordons bleus froids dans la poêle sans matière grasse. Cuisez-les environ 5 à 6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Couvrez les 2 dernières minutes à feu doux pour bien faire fondre le fromage à l'intérieur.

ÉTAPE 4

Servez le tout et dégustez.



CONSEILS ET ASTUCES

Alternative plus légère pour la cuisson des cordons bleus.

- Préchauffez le four à **200°C (chaleur tournante)**.
- Disposez les cordons bleus sur une plaque avec papier cuisson.
- Enfournez **20 à 25 minutes**, en les retournant à mi-cuisson.