

## Cordon bleu Natura-Beef à l'ail des ours de Kathrin

Pour 4 personnes

### Ingrédients

- 4 escalopes (d'environ 150 g chacune, incisées pour être farcies)
- condiments pour viande
- 12 feuilles d'ail des ours
- 4 tranches de jambon
- 4 tranches de fromage de montagne corsé
- 2 œufs
- 1 cs d'ail des ours haché
- 150 g de chapelure
- 100 g de farine
- 3 cs de beurre à rôtir

### Préparation

- Ouvrir les escalopes, les aplatir un peu et les assaisonner de chaque côté.
- Répartir tout d'abord trois feuilles d'ail des ours sur chaque escalope, puis ajouter une tranche de jambon et une tranche de fromage. Refermer les escalopes et les fixer à l'aide d'un cure-dent.
- Battre les œufs dans une assiette creuse et ajouter l'ail des ours haché. Mettre la chapelure et la farine dans deux autres assiettes creuses.
- Passer d'abord les escalopes dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure, en veillant à bien appuyer.
- Les faire dorer environ 4 minutes de chaque côté dans le beurre à rôtir pas trop chaud.

### Accompagnement

Vous pouvez accompagner les cordons bleus de frites ou d'une belle salade mêlée.

### Conseil

Il est possible de remplacer l'ail des ours par des épinards frais.



### Livre de cuisine

#### « Kathrins Natura-Beef Fleischküche »

Cette recette se trouve à la page 48 du livre de cuisine « Kathrins Natura-Beef Fleischküche » (Les pièces de viande Natura Beef de Kathrin ; en allemand). Paysanne bio et gagnante de la cinquième saison du pendant suisse alémanique de l'émission « Dîner à la ferme », Kathrin Sprecher est connue pour son art culinaire. Elle a créé un recueil de 54 recettes à base de Natura-Beef dans la série « Landfrauen kochen » (Les paysannes cuisinent). À côté des recettes, l'ouvrage donne de nombreux conseils et informations sur la viande et l'élevage allaitant. Il peut être commandé dans le shop de notre site internet (en allemand seulement).

(Photo : Nina Mattli)