

Cordon bleu de poulet à l'ossau-iraty, croûte noisette et citron

PORTIONS
2 personnes

PRÉPARATION
25 min

CUISSON
35 min

DIFFICULTÉ
Moyenne

SAISON
Automne

MODE
Au four, 200 °C



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Le pain rassis devient une chapelure maison, le fond d'ossau-iraty qui sèche au frigo trouve ici sa meilleure place, et les brins de thym et de romarin en fin de botte parfument les pommes de terre et le dessus des cordons bleus.

◆ NOTE

Croustillant dehors, fondant dedans : un cordon bleu rôti au four, sans friture, relevé de citron, de thym et de noisette.

MÉDITERRANÉEN • ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Les cordons bleus

- 2 blancs de poulet (environ 150 g chacun)
- 2 tranches de jambon cru
- 60 g d'ossau-iraty (4 lamelles fines)
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de farine
- 40 g de chapelure (maison, avec du pain rassis)
- 20 g de noisettes concassées
- Le zeste d'un demi-citron non traité
- 1 cuillère à café de thym (frais effeuillé ou séché)
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour badigeonner

Les légumes

- 2 courgettes moyennes (environ 400 g)
- 200 g de tomates cerises
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Le jus citronné

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Le jus d'un demi-citron
- 1 brin de thym

Les pommes de terre

- 300 g de pommes de terre grenaille
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 brin de romarin

La finition

- Quelques flocons de fleur de sel
- Quelques brins de thym et de romarin

Pas de sel dans la recette : le jambon cru et l'ossau-iraty en apportent déjà suffisamment. Seuls quelques flocons de fleur de sel finissent l'assiette.

◆ PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 200 °C (chaleur traditionnelle). Coupez les pommes de terre en deux, mélangez-les avec l'huile d'olive et le romarin effeuillé, répartissez-les sur une plaque et enfournez 10 minutes : elles prennent de l'avance sur le poulet.
- 2 Posez un blanc de poulet à plat, la main dessus. Avec un couteau bien aiguisé, ouvrez-le dans l'épaisseur depuis le côté, en gardant un bord fermé, pour former une poche profonde (comme un livre). Glissez-y une tranche de jambon pliée et 2 lamelles d'ossau-iraty sans déborder, refermez et maintenez avec une pique en bois. Poivrez, sans saler.
- 3 Préparez trois assiettes creuses : la farine, l'œuf battu, puis la panure (chapelure, noisettes, zeste de citron, thym et piment d'Espelette). Passez chaque poche dans la farine en secouant l'excédent, dans l'œuf, puis dans la panure en pressant bien. Posez-les sur une plaque garnie de papier cuisson et badigeonnez-les d'huile d'olive : c'est elle qui dore la croûte, sans friture.
- 4 Enfouez les cordons bleus à côté des pommes de terre pour 25 minutes. Après 10 minutes de cuisson, ajoutez les tomates cerises sur la plaque des pommes de terre. Les cordons bleus sont cuits quand la sonde, piquée dans la partie la plus épaisse du poulet sans toucher le fromage, indique 75 °C.
- 5 Quand il reste 10 minutes de cuisson, coupez les courgettes en demi-rondelles de 1 cm. Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu vif et saisissez-les 6 minutes en remuant peu : elles doivent colorer et rester fermes. Ajoutez l'ail haché la dernière minute. Hors du feu, versez le jus du demi-citron, l'huile d'olive vierge extra, le thym et un tour de poivre : c'est votre jus.
- 6 Laissez reposer les cordons bleus 5 minutes, retirez les piques, puis coupez-les en deux en biais. Dressez les courgettes et les tomates avec leur jus au centre de l'assiette, posez les cordons bleus dessus, fromage fondant visible, puis ajoutez un brin de thym, un brin de romarin et quelques flocons de fleur de sel. Servez les pommes de terre à côté.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Trois assiettes creuses (farine, œuf, panure)
- Deux plaques de four avec du papier cuisson
- Une poêle
- Des piques en bois
- Un pinceau de cuisine
- Un thermomètre à cœur (sonde)
- Une râpe fine ou un zesteur

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Huile d'olive vierge extra, légumes de saison, herbes et agrumes : le poulet est la toile de fond, les légumes rôtis et le jus citronné font le plat. Le four remplace la friture, et l'ossau-iraty, fromage de brebis du Pays basque et du Béarn, remplace le gruyère habituel.

L'ACCORD DU CHEF

Le fromage de brebis a des notes de noisette : la croûte de noisettes concassées les reprend. Le citron et le thym allègent le fromage et le jambon, la tomate rôtie apporte l'acidité et le sucré. Côté verre : un Jurançon sec, un Irouléguay blanc ou un rosé de Provence bien frais.

CONSERVATION

Cuits, les cordons bleus se gardent 2 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique ; réchauffez-les 10 minutes au four à 180 °C, jamais au micro-ondes. Crus et panés, ils se congèlent 3 mois : cuisez-les sans décongeler, 10 minutes de plus, et vérifiez les 75 °C à cœur.