



ROULÉS DE POULET FAÇON CORDON BLEU & RIGATONI AUX COURGETTES

Ce plat généreux revisite le cordon bleu avec une technique de roulé qui emprisonne la mozzarella et le jambon. Les Rigatoni, cuits façon "one-pot" avec un bouillon de volaille, apportent une texture gourmande qui s'accorde parfaitement avec le croustillant du poulet et le fondant des courgettes à l'ail.



PREP TIME

45 MIN +

30 MIN



COOK TIME

20 MIN



SERVINGS

4-5 PERSONNES

Ingrédients

Pour les cordons bleus :

- 500 g de filets de poulet (environ 4 à 5 pièces)
- 12 à 15 tranches de mozzarella (3 par filet)
- 4 à 5 tranches de jambon (1 par filet)
- Tomates confites ou séchées
- Farine
- 2 à 3 œufs battus
- Chapelure du commerce
- Huile de tournesol (pour la friture)

Pour l'accompagnement :

- 2 belles courgettes
- 1 grosse échalote
- 3 gousses d'ail
- 400 g de pâtes Rigatoni
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe de persil frais
- Huile d'olive

Instructions

1. Confection des cordons bleus

- Découper les filets de poulet dans l'épaisseur pour les ouvrir en portefeuille.
- Placer la viande entre deux feuilles de papier cuisson et écraser avec un rouleau ou un pilon pour bien l'affiner.
- Saupoudrer un voile de farine sur chaque filet.
- Garnir avec 3 tranches de mozzarella, une tranche de jambon et quelques tomates confites.
- Rouler le poulet sur lui-même très serré.
- Envelopper chaque rouleau dans du film plastique pour former des boudins hermétiques.
- Réserver au réfrigérateur pendant 30 minutes pour bien figer la forme.

2. Préparation des légumes et des Rigatoni

- Couper les courgettes en rondelles, émincer l'échalote et hacher l'ail.
- Dans une poêle, faire chauffer de l'huile d'olive et faire revenir l'échalote et l'ail.
- Ajouter les courgettes, les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis les réserver.
- Dans la même poêle, verser les Rigatoni crus.
- Ajouter le cube de bouillon de volaille et couvrir d'un fond d'eau.
- Laisser cuire en remuant régulièrement (méthode one-pot) jusqu'à ce que les pâtes soient al dente et l'eau absorbée.
- Incorporer le persil et les courgettes cuites en fin de cuisson.

3. Panure et cuisson finale

- Sortir les rouleaux de poulet du frais et retirer le film plastique.
- Passer chaque rouleau dans les œufs battus, puis généreusement dans la chapelure.
- Faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle bien chaude.
- Faire dorer les cordons bleus sur toutes les faces jusqu'à obtenir une croûte bien blonde et croustillante.

4. Dressage

- Trancher les cordons bleus (la portion étant généreuse, un demi-filet suffit souvent par personne).
- Servir avec les Rigatoni aux courgettes.
- Répartir le reste des tomates confites sur le dessus des pâtes pour la décoration et le goût.

💡 Astuce : Si l'eau des pâtes s'évapore trop vite avant qu'elles ne soient cuites, n'hésitez pas à rajouter une petite louche d'eau chaude au fur et à mesure, comme pour un risotto !

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE



800 KCAL
51,2G DE PROTÉINES