

MINI-CORDON BLEU ET SA PURÉE DE TOPINAMBOUR



Surnommé **artichaut de Jérusalem** ou **poire de terre**, le **topinambour** est un **légume oublié** qui revient à la mode. Peu calorique, il est nourrissant, riche en minéraux (phosphore et en potassium) et ne contient pas d'amidon contrairement à d'autres tubercules comme la pomme de terre ou la patate douce.

Aujourd'hui, nous vous le proposons cuisiné en purée et présenté avec des mini-cordons bleus sur **une assiette rigolote** pour séduire votre enfant.

Ingrédients

La purée :

- 250 g de **topinambour**
- 2 cuillères à soupe d'**huile d'olive vierge extra Tramier**
- 5 cl de crème liquide
- Sel et poivre

Les cordons bleus :

- 2 tranches de jambon
- 4 mini-fromages ronds à pâte dure
- 160 g d'**olives vertes dénoyautées -25% de sel Tramier**
- 1 œuf
- 30 g farine
- 30 g de chapelure
- Sel et poivre
- 3 cuillères à soupe d'**huile d'olive vierge extra Tramier**
- 10 cl de crème fleurette
- 10 cl d'**huile d'olive vierge extra Fruitée**
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

Préparation

Mettre l'**huile d'olive** dans une casserole, y faire revenir les **topinambours** épluchés et coupés en gros dés, recouvrir d'eau, saler et poivrer et laisser cuire environ 15 minutes, lorsque les **topinambours** deviennent tendre, les passer au mixer avec la crème liquide. Couper les **olives** en rondelles.

Couper la tranche de jambon en 4 lamelles.
Déposer quelques rondelles **d'olive** sur le fromage et enrober chaque mini-fromage avec 2 lamelles de jambon afin d'envelopper entièrement le fromage.
Casser l'œuf dans une assiette creuse et le battre en omelette, verser un peu de farine dans une autre assiette et de la chapelure dans une 3^{ème} assiette.
Rouler les cordons bleus dans la farine, puis l'œuf, puis la chapelure.
Faire chauffer l'**huile d'olive** dans une poêle et cuire les cordons bleus environ 2 minutes par face, la chapelure doit être dorée.
Réserver sur du papier absorbant afin d'ôter le surplus de gras.
Commencer à dresser le plat en déposant 2 cordons bleus sur le haut de l'assiette pour présenter les yeux et la purée de **topinambour** en bas de l'assiette afin de dessiner la bouche.
Pour la touche finale, déposer une rondelle d'olive sur chaque cordon bleu.
Déguster.

N'hésitez pas à consulter les autres assiettes rigolotes concoctées par **Nadia Paprikas** et notre chef **Dominique Frérard**.

Nadia Paprikas :

[Le lapin sandwich](#)

[La pizza chat](#)

[Le jambon cochon](#)

[Les pizzas momies](#)

Dominique Frérard en vidéo :

[Mr Patate](#)

Prenez connaissance également de notre article nutrition sur les légumes! Il vous délivre un bon nombre d'astuces pour faire manger des légumes à vos enfants ☐ >>>

[Conseils nutritionniste Tramier](#)

s.

- 20 Mi

n.

- 17 mi

n