

Cordons bleus à la tomme de chèvre et estragon



Plat **Moyen**

Pour : 4 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 10 mn

Réalisez vous-même vos cordons bleus avec cette recette originale.

Ingrédients

- 400 g de tomme de chèvre
- 4 blancs de poulet
- 2 tranches de jambon blanc
- 2 branches d'estragon
- 200 g de farine
- 2 jaunes d'œuf
- 200 g de chapelure
- huile d'arachide
- sel, poivre

Préparation

- 1 Détacher l'aiguillette des filets de poulet, poser la main à plat dessus et couper dans la longueur.
- 2 Poser une demi-tranche de jambon à l'intérieur du filet de poulet ouvert, environ 100 g de tomme de chèvre découpée en lamelles de 5mm d'épaisseur, puis quelques feuilles d'estragon et refermer.
- 3 Saler et poivrer des deux côtés.
- 4 Dans une grande assiette, placer la farine. Dans une autre assiette, les jaunes d'œufs délayés dans 6 cuillerées à soupe d'eau et une troisième avec la chapelure.
- 5 Fariner les blancs de poulet des deux côtés en tapotant bien afin d'enlever l'excédent de farine, puis les tremper dans les jaunes d'œufs et terminer par la chapelure.
- 6 Faire chauffer de l'huile d'arachide dans une poêle, attendre que l'huile soit bien chaude et y poser les cordons-bleus.
- 7 Cuire à feu moyen de chaque côté pendant environ 5 minutes.
- 8 Accompagner ce plat de légumes ou d'une salade.

Proposé par

Anicap

Anicap

L'Anicap : fromagesdechevre.com

L'Association Nationale Interprofessionnelle Caprine, organisme agréé par les pouvoirs publics, rassemble producteurs et transformateurs de lait de chèvre français.

Sur le site www.fromagesdechevre.com, sachez tout de votre fromage préféré, découvrez la diversité des chèvres et découvrez des recettes pour toutes les occasions : en plateau, à l'apéritif, cuisiné sucré ou salé, en brochette, râpé, mariné...

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

