# CORDONS BLEUS A LA TOMME DE CHEVRE

**Pour 4 personnes préparation 10mn Cuisson 15mn**

|  |  |
| --- | --- |
| 4 blancs ou escalopes de poulet | Farine |
| 400g de tomme de chèvre | 2 jaunes d’œufs |
| 2 tranches de jambon blanc | Chapelure (6 biscottes broyées suffisent) |
| Quelques feuilles d’Estragon | Huile d’arachide |

1. Fourrez la viande. Coupez les blancs dans la longueur. Salez et poivrez des 2 côtés. Déposez 1 demi-tranche de jambon et 100 g de tomme (en lamelle) + des feuilles d’estragon.



2. Préparez l’enrobage. Remplissez 3 assiettes :

1 avec de la farine

1 avec les jaunes d’œufs

1 avec de la chapelure

3. Trempez dans cet ordre.

4. Cuisez dans une sauteuse avec de l’huile et du beurre, à feu moyen pour cuire à cœur (4/5 mn par côté).

5. Servez chaud accompagné de légumes cuits à la vapeur ou d’une salade.

Tester avec des escalopes super, on les plie en 2 dans le sens de la longueur.

*Variante : 4 blancs de poulet, 4 tranches d'emmenthal, 8 tranches de bacon (2 par blancs, ensuite suivre la recette*

*Très bon aussi !!*