



Retrouvez toutes les recettes sur  
[www.plancha-eno.com](http://www.plancha-eno.com)

# Blanc de volaille au fromage de chèvre, estragon et lard - Dorian Nieto

---

Pour 4 personnes  
Préparation : 10 minutes  
Cuisson : 15 minutes

---

## INGRÉDIENTS

4 blancs de volaille  
4 cuil. à soupe de fromage de chèvre frais  
2 branches d'estragon  
8 tranches fines de lard fumé  
2 tiges d'origan effeuillées  
Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Préchauffez votre plancha à feu moyen.
2. Fendez les blancs de volaille en portefeuille. Étalez 1 cuil. à soupe de fromage de chèvre à l'intérieur de chaque blanc. Déposez une demi-branche d'estragon, salez, poivrez puis refermez les blancs de volaille.
3. Entourez chaque blanc de deux tranches de lard en serrant bien. Maintenez les tranches de lard en les piquant avec des cure-dents.
4. Déposez les blancs sur la plancha et faites-les cuire en les retournant assez régulièrement. Quand les blancs sont cuits à cœur passez à feu assez vif pour les dorer joliment.
5. Vous pouvez servir avec des asperges et des petits pois à la crème.