

Mois du Goût  
du 12 septembre au 14 octobre 2022:

Les épices d'ici et d'ailleurs  
&  
Les aliments du terroir à l'honneur



## **Le LIVRET de RECETTES**

*Des chefs cuisiniers des Structures d'accueil de  
la Petite Enfance de Carouge*

Au plaisir de partager ce moment gustatif et convivial  
avec vous !

Les SAPE de la Ville  
de Carouge



# Suprême de volaille au vinaigre de cidre

---

Recette pour 4 convives

## **Ingrédients :**

4 suprêmes de volaille  
2 échalotes ciselés  
1dl de vinaigre de cidre  
2dl de jus de viande (fond de volaille et eau)

## **A vos tabliers :**

Faire colorer les suprêmes de volaille dans une cocotte.  
Ajouter les échalotes ciselées.  
Déglacer le tout au vinaigre de cidre.  
Cuire à feu doux avec un couvercle pendant 15 minutes.  
Ajouter le jus de viande et laisser mijoter à feu doux durant 10 minutes.

Servir avec la garniture de votre choix.



# Moelleux aux pommes et à la badiane

---

Recette pour 4 personnes

## **Ingrédients :**

70g de farine  
8g de levure chimique (1/2 sachet)  
2 œufs  
1 pot de yaourt nature (125g)  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
70 g de beurre fondu  
50g de sucre  
5 pommes  
½ c.c. de poudre de badiane

## **À vos tabliers :**

- Incorporer dans un grand récipient la farine, la levure, les œufs, le yaourt, le sucre vanillé, le sel, la badiane. Mélanger.
- Ajouter le beurre fondu. Mélanger.
- Couper les pommes en petits morceaux.
- Puis ajouter les pommes à la pâte, mélanger.
- Verser le tout dans un moule (28cm). Cuire au four à 160° durant 40 minutes.



# Confiture de tomates

---

Pour un pot d'environ 400gr

## **Ingrédients :**

Version « salée »

400 gr de tomates allongées  
ou très grosses (Marmande ou Dentées)  
200 gr de sucre à confiture (avec pectine)  
1 gousse d'ail hachée  
1 petit piment langue d'oiseau ou 1  
pincée de piment d'Espelette  
1 pincée de fleur de sel

Version « sucrée »

400gr de tomates allongées ou  
Marmande ou Dentées  
200 gr de sucre à confiture  
1 gousse de vanille  
1/2 jus de citron  
Cannelle ou cardamome

## **À vos tabliers :**

- Laver et couper les tomates puis les couper en quartiers puis en dés. Les mettre dans une large sauteuse ou bassine avec le sucre. Laisser reposer 30 minutes (étape non obligatoire mais elle aide la cuisson par la suite car une partie de l'eau va déjà ressortir).
  - Ajouter les herbes, l'ail, le piment et le sel, mélanger et faire mijoter le tout à feu très doux pendant 40 minutes. L'eau des tomates doit s'évaporer en partie et le tout doit avoir l'aspect d'une compote (avec encore un peu de liquide).
  - Faire le test avec un thermomètre 106°C ou en mettant une petite assiette dans le congélateur puis en y versant une goutte de confiture qui ne doit plus couler. Attention à ne pas trop cuire (mieux vaut laisser légèrement plus liquide que trop dense puisqu'elle va encore se raffermir en refroidissant). Si on n'a pas utilisé de piment, c'est à ce moment qu'on peut ajouter le poivre.
  - Verser la confiture bouillante dans un pot en verre de 400 g stérilisé (au four à 130°C pendant 15 minutes ou dans de l'eau bouillante). Recouvrir avec couvercle et renverser pour faire le vide.
  - Laisser refroidir pour conserver dans un endroit sec.
- Une fois ouverte, conserver la confiture au frais une semaine dix jours.



# Flan aux pistils de safran

---

Recette pour 10 personnes (Recette du Pauli, livre de cuisine des apprentis cuisiniers)  
Recette pour 10 ramequins de 100 à 120 grammes.

## **Ingrédients :**

625 g Lait entier  
1 Gousse de vanille  
4 Œuf entier  
2 Jaunes d'œuf  
100 g Sucre  
1 pincée de pistils de safran

## **À vos tabliers :**

- Porter le lait à ébullition avec la gousse et la pulpe de vanille et le safran
- Battre en crème l'œuf entier, le jaune d'œuf et le sucre
- Incorporer le lait chaud dans la masse à l'œuf en mélangeant constamment
- Passer la crème à la passoire fine et remplir les moules
- Pocher au bain-marie dans le four à 140°C pendant env. 20-30 minutes
- Sortir les timbales du bain-marie et bien les refroidir
- Démouler la crème renversée et dresser



# Mijoté d'agneau au miel, coriandre et pruneau

---

Recette pour 6 personnes

## **Ingrédients**

1,5 kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux  
500 gr de pruneaux  
300 gr d'oignon  
2 gousses d'ail  
Sauce demie glace ou fond de veau  
2c à soupe de concentré de tomate  
Sel et poivre  
Coriandre en poudre (à volonté) et une pointe de safran

## **À vos tabliers**

- Faire colorer la viande avec un petit peu d'huile d'olive, ajouter les oignons émincés et les gousses d'ail écrasées.
- Saler et poivre. Mettre le concentré de tomate et la demi glace, un peu d'eau, faire mijoter à petit feu.
- Ajouter la coriandre et le safran rectifier l'assaisonnement



# Crumble aux pommes, miel et cannelle

---

Recette pour 6 personnes

## **Ingrédients :**

600gr de pommes  
Miel  
Cannelle  
200gr de farine  
125 gr de cassonade  
125 gr de beurre

## **À vos tabliers :**

- Peler et couper les pommes en gros cubes
- Poêler les pommes avec miel et cannelle
- Réserver dans un plat à gratin légèrement beurré
- Mélanger dans un saladier la farine, la cassonade et le beurre ramolli et poser le tout sur les pommes
- Enfourner le plat à 190° pendant 40 mn



# Cake au moût de raisin et cardamome

---

## **Ingrédients pour un moule à cake rond de 22 cm :**

70 gr de beurre ramolli  
100 gr de sucre  
1 pincée de sel  
3 œufs  
1 citron bio (moitié du zeste râpé)  
100 gr de semoule de blé dur  
100 gr de farine  
1 c.c de poudre à lever  
200 gr de raisins blancs, roses et noir sans pépins  
3 dl de moût de raisin rouge  
2c.s de sucre  
1 c.s de jus de citron  
50 gr de cardamome moulue



## **À vos tabliers :**

- Mettre le beurre dans un saladier, incorporer le sucre, le sel puis les œufs un à un, travailler jusqu'à ce que la masse blanchisse. Incorporer le lait et le zeste de citron.
- Mélanger semoule, farine, cardamome et poudre à lever. Incorporer à la masse puis remplir dans le moule chemisé. Enfourner à 180°C (four préchauffé) environ 35 minutes.
- Sortir du four et laisser tiédir.
- Faire réduire le moût de raisin, le sucre puis le jus de citron.
- Piquer le cake à plusieurs endroits puis l'arroser de ce sirop.
- Laisser refroidir, démouler et déguster.

## Confiture de moût de raisin

---

1 Kg de raisins blanc  
500 gr de sucre  
½ jus de citron  
1 dl de moût de raisin  
-Laver le raisin puis déposer dans une bassine à confiture.  
-Ajouter le sucre, le moût et le jus de citron.  
-Faire mijoter environ 45 minutes en remuant régulièrement puis mixer.  
-Vous pouvez ajouter une gousse de vanille pour apporter encore plus de parfum.





# Cromesquis de fromage au poivron doux et carvi

---

Recette pour 4 personnes

## **Ingrédients :**

750 gr de pomme de terre agria ou bintje  
100 gr de gruyère râpé  
3 œufs  
180 gr de maïzena  
100 gr de poivron rouge confit (taillé en fine brunoise)  
Carvi QS  
Sel/Poivre  
Chapelure  
1 bain d'huile pour friture

## **À vos tabliers :**

- Faire l'appareil la veille :

Éplucher les pommes de terre et les mettre à cuire, égoutter et écraser en purée, la dessécher sur le feu pour enlever l'humidité.

Mettre dans un saladier et ajouter tous les ingrédients

Assaisonner.

Réserver au frigo jusqu'au lendemain.

- Faire des boulettes de petites tailles, puis les rouler dans la chapelure.

- Frire les cromesquis dans le bain d'huile, à une chaleur moyenne.

- Servir avec une sauce tomate.



# Smoothie aux fruits de saison et poivron rouge ; biscuit aux céréales et gingembre

---

Recette pour 4 personnes

## **Ingrédients :**

### **Smoothie :**

200gr de fruits rouges  
2 bananes  
1 poivron rouge épluché  
3dl eau  
Huile d'olive QS



### **Biscuit :**

40gr de quinoa blond  
70gr de flocons d'avoine.  
20gr de raisins de Corinthe préalablement trempés  
20gr de fécule de pomme de terre  
1 Petite banane bien mûre  
1 jaune d'œuf  
Gingembre poudre QS  
Gingembre confit en petits cubes QS  
Sucre de fleur de coco :30gr



## **À vos tabliers :**

### Pour le smoothie :

Mixer le tout au blender, passer au chinois et ajuster la consistance si besoin.

### Pour le biscuit :

- Cuire le quinoa et bien l'égoutter
- Mixer la banane avec le gingembre en poudre, ajouter le quinoa et le reste des ingrédients.
- Former des petits palets et les cuire sur une plaque, munie d'un papier cuisson.
- Cuire à 180 degrés environ 12 à 15 minutes et retourner les 2 dernières minutes, pour finir la cuisson.

*Recette de Pierre, Chef de cuisine à l'Eve du Val d'Arve et Fontenette*