

Livret de recettes de la semaine du Goût 2020

Sur le thème

« Zéro Gaspi »



Chers enfants, chers parents, Chère familles,

La semaine du goût Genève 2020 a pour thème « Du champ à l'assiette, mangez local et de saison ».

L'association « Fourchette Verte », en lien avec le Service Santé de l'Enfance et de la Jeunesse, et la Ville de Genève, proposent un thème commun, « Zéro Gaspi ».

Les cuisiniers des EVES de Carouge se sont réunis pour concocter, ensemble, le menu de toute une semaine en tenant compte de ce thème.

L'idée était de pouvoir lier entre eux les menus de chacun, l'un utilisant les restes d'un aliment utilisé pas l'autre la veille. Par exemple, les épluchures des pommes du crumble, deviennent un jus le lendemain ; les fanes des carottes font un pesto le mardi et les carottes sont dégustées le mercredi pour accompagner les bâtonnets de panisse.

Nouer ensemble autant de menus était un vrai défi. Dans ces échanges les cuisiniers ont pu mettre en avant des recettes originales et aussi en réinterpréter certaines, proposées pas leurs collègues.

Nous vous présentons dans ce livet le détail de 15 recettes du menu de cette semaine spéciale, rédigées par chaque cuisinier.

Bon Appétit !

Les Espaces de Vie Infantile de
Carouge

Recettes proposées par David
Cuisinier de l'Eve des Epinettes/Acacias

Potage de potimarron à la patate douce :

Pour 4 personnes

- 300 g de potimarron épépiné avec la peau
- 50 g d'oignons émincés
- 100 g de patate douce
- 10 g de beurre
- sel et poivre
- 8 dl de bouillon de légumes
- crème selon désir
- 1 cuillère à café de ciboulette ciselée ou graines de courges torréfiées pour la garniture.

Faire suer les oignons, ajouter la courge et la patate douce.

Mouiller au bouillon de légumes, saler et poivrer.

Cuire environ 30 minutes à faible ébullition.

Mixer le tout, vérifiez l'assaisonnement, dresser en bols ou assiettes creuses.

Terminer avec un trait de crème, la ciboulette et les graines de courge, selon vos goûts.

Poulet rôti à la dijonnaise :

- 1 poulet d'environ 1,2 kg
- 1 c.s. d'huile de tournesol ou colza eight-oleg
- 2 c.s de moutarde de Dijon
- herbes de Provence séchées
- sel et poivre
-

Parer le poulet des bouts d'aileons et le croupion, enlever, s'il y en a, les restes d'abats à l'intérieur.

Saler l'intérieur du poulet, mettre un peu d'herbes de Provence ou des herbes fraîches.

Utiliser l'élastique pour donner au poulet une tenue à la cuisson, mélangez l'huile, la moutarde, les herbes sèches, du sel et du poivre. Badigeonner le poulet avec un pinceau et mettre dans un plat supportant le four.

Préchauffer le four à une température de 190-200°C, chaleur tournante et position grill.

Enfourner le poulet et cuire environ 45 minutes en le tournant toutes les 15 minutes.

Pour vérifier la cuisson, piquer la cuisse du poulet en son centre, si le jus sort bien clair, c'est cuit. Il ne doit pas sortir de jus encore rosé ni de sang.

Une fois cuit, sortir le poulet et laissez-le tirer 5 minutes avant de découper.

Crumble de pommes et poires de la région :

- 250 g de pommes pelées (GRTA)
- 250 g de poires pelées (GRTA)
- 20 g de beurre
- 20 g de sucre

Crumble :

- 100 g de farine
- 70 g de matière grasse (beurre ramolli ou huile végétale)
- 50 g de sucre
- 1/2 sachet de sucre vanillé

Couper les pommes et les poires en dés, et les faire légèrement compoter avec le beurre et le sucre.

Pour le crumble, mélanger la farine, la matière grasse et les sucres.

Mettre les pommes et poires dans un plat supportant le four ou dans des ramequins individuels.

Ajoutez par-dessus le mélange à crumble et passez au four chaud (190°C) une dizaine de minutes. S'il manque de coloration, passez en position grill en surveillant constamment.

Pour vos achats :

Légumes : sur les divers marchés de Carouge et dans certaines grandes surfaces, vous trouverez les produits GRTA.

Le poulet : peut s'acheter chez votre boucher, ou en grande surface.

Pour l'épicerie et les céréales : de petits commerces proposent des produits du terroir genevois.

**Recettes proposées par Lionel
Cuisinier de l'EVE de Pinchat/Promenades**

**Pesto de fanes de carottes et sésac à la ciboulette
sur son pain grillé**

- 6 tranches de pain grillé
- 50 g de ciboulette
- 200 g de sésac
- 1 échalote
- 2 bottes de fanes de carottes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de pignon
- 1 cuillère à soupe de parmesan râpé
- sel

Pesto : Mixer les fanes de carottes avec l'huile d'olive, les pignons, le parmesan et le sel

Sésac : Mélanger le sésac avec la ciboulette ciselée et l'échalote.

Servir le pesto et le sésac à la ciboulette sur le pain grillé.

Hamburger de tofu

- 6 pains à hamburger
- 360 g de tofu au basilic
- 12 tranches d'aubergines grillées
- 6 tranches de cheddar
- ketchup maison

Chauffer légèrement le pain au four, avec la tranche de cheddar.

Couper le tofu en 6 tranches, et les passer à la poêle.

Griller les tranches d'aubergine à la poêle, dans de l'huile d'olive.

Monter le hamburger et ajouter le ketchup maison.

Ketchup maison

- 600 g de tomates mûres, coupées en dés
- 1/2 oignon
- 2 gousses d'ail
- 5 dl de vinaigre
- 35 g de sucre roux
- sel
- 1 clou de girofle

Mélanger le tout dans une casserole, puis cuire une vingtaine de minutes.

Mixer, laisser refroidir et servir avec le hamburger.

**Recettes proposées par Pierre
Cuisinier à l'EVE du Val d'Arve/Fontenette**

Recette salade de concombre aux graines de lin :

Pour 4 personnes

- 2 concombres
- 100 g de yogourt grec
- 2 cuillères à café de moutarde
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- quelques brins d'aneth
- brunoise de tomate jaune et rouge
- graines de lin QS
- sel/poivre

Éplucher les concombres et les ouvrir en deux dans le sens de la longueur, puis évider les pépins à l'aide d'une cuillère.

Tailler les concombres en petits cubes, les disposer dans un plat en salant légèrement pour les faire dégorger, les égoutter puis les assaisonner avec tous les ingrédients, et ajouter les graines de lin.



Bâtonnets de panisse, concassée de tomates au basilic, courgettes au four et raisins confits :

- 300gr de farine de pois chiche
- 1 litre d'eau
- Huile d'olive : QS
- sel/poivre

Mettre à bouillir 1/2 litre d'eau dans une casserole. Dans un saladier en inox, délayer la farine de pois chiche avec 1/2 litre d'eau froide.

Lorsque l'eau bout, la verser sur la farine de pois chiche dissoute et mélanger vigoureusement.

Reverser le contenu du saladier dans la casserole et laisser cuire une vingtaine de minutes jusqu'à épaississement, en mélangeant continuellement.

Ajouter l'huile d'olive, du sel, du poivre tout en mixant la pâte.

Verser le tout dans une plaque huilée et l'étaler sur 1,5 cm d'épaisseur, filmer le dessus et laisser reposer 12 heures.

Au moment de l'emploi, tailler des bâtonnets de 1,5 cm/8cm et les faire frire à 160 degrés jusqu'à une coloration blonde.

Servir avec un concassé de tomates au basilic, ainsi que des courgettes cuites au four aux raisins confits. (Faire sécher au four à chaleur douce des grains de raisin sans pépin pendant 1h30).

Recette de Milkshake aux fraises du pays :

Ingrédients :

- 400 gr de fraises (GRTA)
- 3 boules de glace vanille
- 2 dl de lait (GRTA)

Mixer simultanément tous les ingrédients dans un blender ou un mixer jusqu'à la consistance désirée et déguster.



**Recettes proposées par Florence
Cuisinière à l'EVE des Menuisiers/Caroubiers**

Curry de grenailles et topinambours

- 400 g de topinambours
- 600 g de pommes de terre grenailles
- 1 oignon
- 3 cuillères à café de curry en poudre
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café de coriandre en poudre
- 250 ml de lait de coco
- Un petit bouquet de coriandre fraîche



Nettoyer les topinambours et les pommes grenailles.

Garder la peau, couper les en deux ou en quatre dans la longueur selon leur calibre.

Eplucher et émincer l'oignon, idem pour l'ail en veillant à le dégermer.

Dans un wok, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Incorporer le curry et la coriandre en poudre, remuer durant une à deux minutes puis ajouter les topinambours, bien remuer puis ajouter 250 ml d'eau.

Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser frémir à couvert environ 20 min.

Vérifier la cuisson (les garder encore fermes).

Ajouter le lait de coco, puis poursuivre la cuisson.

Assaisonner sel, poivre.

Servir bien chaud avec la coriandre fraîche ciselée.

Filet de saumon d'élevage rôti

- 800 g de filet de saumon d'élevage avec peau
- 1 citron BIO
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de fleur de sel
- poivre du moulin

Préchauffer le four à 220 degrés ou numéro 7.

Laver et couper le citron en rondelles.

Sur la plaque du four chemiser de papier sulfurisé, répartir les tranches de citron.

Déposer le filet de saumon côté peau sur le citron.

Cuire au four environ 10 minutes.

Saler et poivrer à la sortie du four.

Poêlée de champignons des bois :

- 200 g de girolles
 - 200 g de pieds de mouton
 - 200 g de russules dorées
 - 200 g de meuniers
 - 4 échalotes
 - ½ botte de persil plat
 - 2 gousses d'ail
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - sel, poivre
- } (Champignons)

Nettoyer et rincer rapidement les champignons, les sécher.
Couper les plus gros en quartiers ou en lamelles.

Rincer, sécher et ciseler le persil.

Peler, dégermer et hacher les gousses d'ail.

Eplucher et ciseler l'échalote.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et mettre les champignons à revenir sur feu vif jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau de végétation.

Saler et poivrer.

Ajouter échalote, ail et persil, puis prolonger la cuisson 5 min à feu vif.

Servir.

**Recettes proposées par Jean-Michel
Cuisinier à l'EVE Grands-Hutins/Tambourine**

Salade de lentilles de Sauverny :

- 250g de lentilles
- 2 échalotes
- 50g de céleri pomme
- 50g de carottes
- un bouillon de légumes
- huile d'olive
- moutarde
- sel et poivre

Ciseler les échalotes.

Couper les carottes et le céleri en petits cubes.

Faire suer le tout, sans coloration.

Mouiller au fond de légumes et cuire les lentilles 15 min.

Assaisonner avec l'huile, la moutarde, sel et poivre, puis servir tiède.

Riste d'aubergines et tomates :

- 6 grosses aubergines
- 300g de tomates
- 2 petits oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- huile d'olive, sel, poivre
- piment d'Espelette (pour les grands)

Faire revenir à l'huile d'olive les oignons émincés.

Ajouter les dés d'aubergines taillés en 1cm de côté.

Faire colorer et ajouter les tomates également coupées en dés.

Assaisonner et faire mijoter.

Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson.

Peut se préparer la veille, ce sera encore meilleur !

Tomme genevoise

- tomme genevoise GRTA
- un filet d'huile de noix ou noisette

Sur une plaque de four, mettre du papier sulfurisé.

Déposer les tommes avec un filet d'huile de noix ou de noisettes

Enfourner à four chaud 180° quelques minutes et servir chaud.

