La semaine du goût

LES CÉRÉALES



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

Présentation des chefs

Chef Lionel



Chef Jean-Michel



Cheffe Florence



Chef Pierre



Chef David



Sommaire

1. Les entrées

2. Les plats principaux

3. Les goûters

4. Menu du 19 septembre 2024
   à la place de Sardaigne



Les entrées



Recette de Florence, Cheffe de cuisine pour les EVE des Menuisiers et des Caroubiers

Salade de lentilles corail et orge

Ingrédients : (pour 4 personnes)



- 200 g de lentilles corail
- 100 g d'orge
- 100 ml de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curry
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- Le jus d'un citron vert
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- 1 cuillère à café de persil plat ciselé
- Sel
- Poivre

A vos tabliers :

1. Faire cuire les lentilles corail dans le bouillon de légumes durant 12 minutes. Laisser refroidir.
2. Cuire l'orge dans une casserole d'eau bouillante salée durant 30 minutes puis laisser gonfler 10 minutes. Laisser refroidir.
3. Emulsionner le jus de citron, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, la moutarde, le curry, saler, poivrer, puis ajouter les herbes fraîches.
4. Mélanger les lentilles et l'orge, puis arroser de cette vinaigrette. Décorer avec de jolis bouquets de coriandre.

Recette de Lionel, Chef de cuisine pour les EVE de Pinchat et des Promenades

Pain à l'épeautre et graines de sésame, tapenade de tomates séchées et olives vertes

Ingrédients : (pour 4 personnes)

Pain :

- 520 g de farine d'épeautre
- 1 ½ cuillère à café de sel
- 21 g de levure de boulanger en cube
- 1,5 dl de lait
- 1,5 dl d'eau

Tapenade :

- 120 g de tomates séchées
- 2 cuillères à soupe d'oignons émincés
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 gousse d'ail



A vos tabliers :

Pour le pain :

1. Diluer la levure dans le lait et l'eau.
2. Ajouter à la farine et le sel.
3. Mélanger au robot.
4. Laisser reposer 30 à 60 minutes.
5. Façonner le pain.
6. Cuire au four 20 à 30 minutes à 180 °C (four à chaleur tournante)

.

Pour la tapenade :

1. Mélanger tous les ingrédients et mixer.
2. Assaisonner selon votre goût et servir sur le pain.

Recette de Jean-Michel, Chef de cuisine pour les EVE des Grands Hutins et de la Tambourine

Salade de concombre au yaourt et flûtes au sésame

Ingrédients : (pour 4 personnes)

Salade de concombre au yaourt :

- 2 concombres
- 300 g de yaourt grec
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 5 brins d'aneth
- 0,5 g de sel
- Le jus d'un demi-citron



Flûtes au sésame :

- 150 g de pâte feuilletée
- 30 g de graines de sésame
- 1 jaune d'œuf

A vos tabliers :

Salade de concombre au yaourt :

1. Éplucher et vider les concombres, puis les couper en rondelles et les saupoudrer de sel. Laisser reposer 15 minutes, puis les rincer à l'eau claire.
2. Dans un saladier, mélanger le yaourt grec, la gousse d'ail pressée, l'huile d'olive et le jus de citron. Ajouter les concombres à la préparation et terminer par l'aneth ciselé.

Flûtes au sésame :

1. Étaler la pâte feuilletée en un rectangle. Badigeonner la pâte avec le jaune d'œuf.
2. Parsemer les graines de sésame et couper en bandes fines de 1 cm de largeur sur 3 cm de longueur.
3. Cuire au four à 200 °C pendant 5 minutes.
4. Servir avec la salade de concombre.

Recette de David, Chef de cuisine pour les EVE des Acacias et des Epinettes

Crème de riz au lait de coco

Ingrédients : (pour 4 personnes)



- 25 g de beurre
- 40 g de farine de riz BIO
- 40 g d'oignon pelé
- 750 g de fond de légumes
- 40 g de poireau préparé
- 220 g de lait de coco
- 30 g de céleri paré
- 50 g de crème 25 %
- Jus de citron vert
- Feuilles de menthe ou mélisse
- 20 g de coco râpée

À vos tabliers :

1. Laver, peler et couper en brunoise (petits dés) les légumes.
2. Les faire suer dans une casserole avec le beurre, saupoudrer avec la farine de riz, et ajouter le fond de légumes préalablement chauffé.
3. Ajouter le lait de coco et cuire 20 minutes en écumant de temps en temps.
4. Assaisonner, ajouter la crème et le jus de citron selon vos goûts.

Dressage :

1. Mettre le potage en tasse.
2. Saupoudrer avec la coco préalablement torréfiée et parsemer d'herbes fraîches émincées très finement (chiffonnade).

Recette de Pierre Chef de cuisine pour les EVE du Val d'Arve et de la Fontenette

Taboulé de millet et de quinoa aux herbes, fraîcheur de tomates à la mozzarella

Ingrédients : (pour 4 personnes)

Taboulé :

- 80 g de millet
- 80 g de quinoa tricolore
- ¼ d'oignon rouge
- ½ concombre
- Jus de 2 citrons
- Huile d'olive
- 20 feuilles de persil plat
- 10 feuilles de coriandre

Fraîcheur de tomates :

- 6 tomates (4 tomates grappes, 2 tomates green zebra, 1 tomate ananas)
- 1 échalote ciselée
- ½ gousse d'ail hachée
- Vinaigre de xérès
- Huile d'olive
- 100 g de petites billes de mozzarella
- Sel, poivre
- Sucre



Suite de la recette sur la page 10

A vos tabliers :

Taboulé :

1. Cuire séparément dans du bouillon de légumes le millet et le quinoa, bien égoutter et faire refroidir.
2. Assaisonner le tout avec l'huile d'olive, le jus de citron et les herbes finement hachées. Saler et poivrer selon votre convenance.

Fraîcheur de tomates :

1. Avec 3 tomates grappes, faire des tomates confites : enlever la peau des tomates en les plongeant 30 secondes dans de l'eau bouillante, puis les couper en 4 pour enlever les pépins. Plaquer les tomates sur un papier cuisson, assaisonner de sel, poivre et sucre et arroser d'un filet d'huile d'olive.
2. Cuire au four à 150 °C jusqu'à ce qu'elles soient confites.
3. Couper en petits dés toutes les tomates, sans les pépins, puis les mélanger avec les dés de tomates confites, les billes de mozzarella, l'échalote ciselée, l'ail haché et les assaisonnements.

Dressage :

À l'aide d'un cercle à entremets (optionnel) disposer sur une assiette les tomates avec la mozzarella, puis poser dessus le taboulé. Décorer avec des herbes

Les plats principaux



Recette de David, Chef de cuisine pour les EVE des Acacias et des Epinettes

Pizokel à l'épeautre (variante de spätzli)

Ingrédients : (pour 4 personnes)



- 200 g de farine d'épeautre
- 2 gros œufs (120 g)
- 12 g d'huile d'olive
- 65 g de lait
- 2 g d'ail haché
- 2 g de persil haché
- 2 g de basilic haché
- Sel, poivre, muscade (facultatif)
- Pour la finition : 30 g de beurre

A vos tabliers :

1. Laver et hacher les fines herbes et l'ail.
2. Mélanger dans un cul-de-poule (ou saladier) le lait, l'huile et les œufs, ajouter l'assaisonnement et les herbes.
3. Dans une grande casserole, porter 1,5 litre d'eau bien salée à ébullition.
4. Passer les pizokel sur une râpe à spätzli en plusieurs fois.
5. Lorsqu'ils sont cuits, ils remontent à la surface. Les prendre avec une passoire ou une araignée et les refroidir dans une bassine d'eau glacée.
6. Bien les égoutter.
7. Pour la finition, sauter les pizokel dans une poêle antiadhésive chaude avec le beurre. Rectifier l'assaisonnement.

Servir avec un émincé de poulet aux champignons et des courgettes sautées.

Petite astuce : vous pouvez les préparer à l'avance. Dans ce cas, ajouter un peu d'huile lorsqu'ils sont refroidis afin qu'ils ne se collent pas.

Recette de Florence, Cheffe de cuisine pour les EVE des Menuisiers et des Caroubiers

Céréales gourmandes, dés de poulet aux légumes épicés, compote de mangue

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- ½ oignon rouge ciselé
- 640 g de blanc de poulet émincé
- 30 g de quinoa
- 10 g de boulgour
- 50 g de sucre semoule
- 5 g de graines de cumin
- 1 gousse d'ail épluchée
- 1 mangue
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 4 abricots secs
- 100 g de courgettes en petits cubes
- 200 g de carottes en petits cubes
- ½ bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 20 g de curry Madras
- Thym frais
- 10 cl de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique blanc
- Poivre



Suite de la recette en page 14

A vos tabliers :

1. Préchauffer le four à 180°C. Dans un plat allant au four, mettre l'oignon et le poulet puis parsemer de curry et de cumin. Ajouter un peu d'eau et d'huile d'olive. Ajouter les dés de légumes, les abricots, la pincée de gingembre et la gousse d'ail. Enfourner pendant 20 à 30 minutes.
2. Faire revenir le quinoa et le boulgour dans de l'huile d'olive, puis ajouter le bouillon de légumes. Laisser cuire environ 10 minutes à feu doux.
3. Éplucher et détailler la mangue en petits dés. Faire cuire dans une casserole à feu doux avec le sucre, les clous de girofle, le vinaigre balsamique, une pincée de poivre, une branche de thym frais et un peu d'eau. Laisser réduire jusqu'à obtention d'une légère caramélisation.
4. Dresser dans un grand verre évasé en commençant par la compote de mangue, puis les céréales, et finir par la viande et les légumes.

Recette de Jean-Michel, Chef de cuisine pour les EVE des Grands Hutins et de la Tambourine

Bulgogi au riz safrané

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 600 g de rumsteck de bœuf
- 160 g de riz
- 4 cuillères à café de jus de poire
- 2 cuillères à café d'huile de sésame
- 2 cuillères à café de graines de sésame
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de safran



A vos tabliers :

1. Couper le rumsteck de bœuf en fines tranches.
2. Ajouter le jus de poire, la sauce soja, l'ail émincé, les graines de sésame, le sucre, l'huile de sésame, le poivre et le sel. Mélanger puis laisser mariner au frais au moins 1 heure.
3. Cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée et ajouter le safran.
4. Cuire la viande dans une poêle chaude, environ 2 minutes de chaque côté.

Servir avec le riz safrané et des légumes sautés.

Recette de Pierre Chef de cuisine pour les EVE du Val d'Arve et de la Fontenette

Dos de cabillaud aux graines de lin, risotto à l'épeautre, brocoli et carotte

Ingrédients : (pour 4 personnes)

Cabillaud :

- 4 pavés de cabillaud de 130 g (MSC si possible)
- Farine QS (Quantité suffisante)
- 2 œufs battus
- Basilic (8 feuilles concassées)
- 100 g de graines de lin GRTA

Bouillon de légumes :

- 1 oignon rouge
- 1 fenouil
- 1 petit pied de céleri branche
- 100 g de champignons de Paris
- 2 tomates
- 2 carottes
- 1 citron
- 10 feuilles de basilic
- 5 graines de cardamome



Risotto :

- 250 g de petit épeautre
- 1 oignon en brunoise
- 1 carotte en brunoise
- 50 g de parmesan râpé
- 10 cl de crème
- 20 g de beurre
- 1 pied de brocoli
- 2 carottes
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Suite de la recette en page 17

A vos tabliers :

Cabillaud :

1. Paner les dos de cabillaud : fariner sur une face les dos de cabillaud, puis les passer dans les œufs battus avec le basilic et enfin paner avec les graines de lin.

Bouillon de légumes :

1. Faire suer doucement sans coloration les légumes coupés grossièrement ; mouiller avec 3 litres d'eau, ajouter les feuilles de basilic et le citron coupé en tranches.
2. Réserver 1 litre de ce bouillon pour faire la sauce : écraser les graines de cardamome et les faire infuser dans le bouillon et le réduire de moitié ; crémer légèrement.

Risotto :

1. Faire suer l'oignon et la carotte en brunoise, ajouter l'épeautre et le bouillon, cuire doucement, jusqu'à ce que la céréale soit tendre. Assaisonner, crémer et beurrer légèrement, mélanger le tout avec le parmesan râpé.
2. Débiter le brocoli en sommités et la carotte en biseaux et les cuire séparément à l'eau bouillante.
3. Marquer les dos de cabillaud côté graines de lin et finir la cuisson au four.

Dressage :

1. Dresser le risotto d'épeautre au centre de l'assiette, disposer dessus le cabillaud et les légumes.
2. Émulsionner le bouillon à l'aide d'un mixeur et saucer autour.

Recette de Lionel, Chef de cuisine pour les EVE de Pinchat et des Promenades

Poêlée de légumes méditerranéens au quinoa

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 200 g de quinoa
- 100 g de lardons (de porc ou de poulet)
- 3 tomates
- 2 courgettes
- 2 oignons
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive



A vos tabliers :

1. Porter à ébullition 250 ml d'eau.
2. Retirer du feu et verser le quinoa dans l'eau. Laisser gonfler 10 minutes hors du feu.
3. Découper les courgettes et les tomates en cubes. Émincer les oignons.
4. Faire revenir les lardons dans une sauteuse ou une poêle. Les réserver.
5. Dans la même sauteuse (ou poêle), faire chauffer l'huile, puis faire revenir oignons, tomates et courgettes pendant 20 minutes dans 100 ml d'eau.
6. Mélanger les légumes et les lardons avec le quinoa.

Les goûters



Recette de David, Chef de cuisine pour les EVE des Acacias et des Epinettes

Pain mi-blanc aux flocons d'avoine et tomme

Ingrédients : (pour 4 personnes)



- 110 g de farine de blé type 720
- 110 g de farine d'épeautre
- 55 g + 15 g de flocons d'avoine
- ½ cube de levure fraîche
- 85 g de lait
- 110 g d'eau
- 10 g d'huile (selon goût)
- 6 g de sel

A vos tabliers :

1. Mettre à tremper les flocons d'avoine (55 g) dans le lait, délayer la levure dans l'eau.
2. Tamiser les farines dans la cuve du batteur.
3. Mélanger l'eau et le lait, ajouter aux farines et battre pendant 5 minutes.
4. Ajouter le sel et l'huile, continuer de battre encore 10 minutes (plus doucement).
5. Réserver à température ambiante avec un linge humide par-dessus afin que la pâte double de volume.
6. Façonner le pain, fariner légèrement, le déposer sur une plaque avec papier cuisson, badigeonner d'eau et finir avec les flocons d'avoine (15 g). Laisser de nouveau gonfler. Préchauffer le four à 250°C.
7. Enfourner pendant 10 minutes à 250°C puis redescendre à 190°C pour environ 30 à 40 minutes.

Servir avec de la tomme de Genève et des fruits frais.

Recette de Lionel, Chef de cuisine pour les EVE de Pinchat et des Promenades

Barres de céréales

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 125 g de beurre (ou beurre de coco)
- ½ cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- 2 cuillères à soupe d'eau tiède
- 90 g de flocons d'avoine
- 150 g de farine
- 70 g de miel
- 65 g de noix de coco râpée

A vos tabliers :

1. Diluer le bicarbonate dans l'eau tiède, et réserver.
2. Mélanger tous les autres ingrédients ensemble.
3. Incorporer le bicarbonate, puis mélanger à nouveau.
4. Donner une forme de barre de céréales ou utiliser un emporte-pièce ou un moule.
5. Cuire au four à 160 °C durant 15 à 20 minutes.



Recette de Florence, Cheffe de cuisine pour les EVE des Menuisiers et des Caroubiers

Gâteau minute au muesli

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 60 g de farine
- 20 g de sucre semoule
- 30 g d'huile de colza
- 10 g de crème liquide
- 2 œufs
- 6 g de levure
- 30 g de muesli
- 2 pommes
- 10 g d'eau
- ½ zeste de citron
- 2 g de cannelle



A vos tabliers :

1. Préchauffer le four à 210°C.
2. Verser tous les ingrédients (éplucher et couper les pommes en dés) dans un saladier.
3. Chemiser un plat à tarte, y verser la préparation et mettre au four. Vérifier la cuisson à partir de 30 minutes.

Recette de Jean-Michel, Chef de cuisine pour les EVE des Grands Hutins et de la Tambourine

Barres de céréales

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 100 g de flocons d'avoine
- 75 g de compote de pomme
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de poudre d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de chia

A vos tabliers :

1. Préparer une compote de pomme. Mixer une banane.
2. Mélanger tous les ingrédients ensemble et former un rectangle sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
3. Faire cuire pendant 20 minutes au four à 180°C.
4. Laisser refroidir, puis couper en barres régulières.



Recette de Pierre Chef de cuisine pour les EVE du Val d'Arve et de la Fontenette

Pomme au four en crumble de céréales, sauce vanillée

Ingrédients : (pour 4 personnes)

Pommes :

- 6 pommes golden
- Cannelle
- 2 cuillères à soupe de sucre de canne

Crumble :

- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de farine
- 5 g de poudre à lever
- 60 g de beurre fondu
- 80 g de sucre de canne

Sauce vanillée :

- 250 ml de lait
- 3 jaunes d'œuf
- 40 g de sucre en poudre
- ½ gousse de vanille



Suite de la recette en page 25

A vos tabliers :

Pomme au four :

1. Éplucher 4 pommes, les découper au ¾ et évider délicatement un peu l'intérieur, pour enlever les pépins et la périphérie.
2. Mettre à cuire au four à chaleur mixte les pommes.
3. Avec les 2 pommes restantes faire une compotée en les coupant en petits cubes et faire cuire doucement avec la cannelle et le sucre.

Crumble :

1. Mélanger avec précaution tous les ingrédients.
2. Une fois les pommes cuites, disposer la compotée de pommes au centre de la cavité et poser dessus le crumble.
3. Enfourner les pommes quelques minutes à chaleur sèche afin de cuire le crumble.

Crème vanillée :

1. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, ajouter le lait qui a préalablement bouilli avec la demi gousse de vanille grattée.
2. Faire cuire la crème jusqu'à épaississement(ne pas dépasser 82 degrés).
3. Mettre à refroidir la crème.

Dressage :

Dans une assiette creuse disposer au centre la pomme au four, ainsi que la crème autour.
Il est possible d'accompagner ce dessert d'une glace vanille, cannelle, caramel ou d'autres parfums.

Menu du 19 Septembre 2024 à la place de Sardaigne



Recette de Pierre Chef de cuisine pour les EVE du Val d'Arve et de la Fontenette

Blinis de sarrasin, légumes et sérac frais au basilic

Ingrédients : (pour 4 personnes)

Pâte à blinis de sarrasin :

- 160 g de farine de sarrasin
- 2 œufs
- 200 ml de lait entier
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

Garniture :

- 2 tomates grappes ou ananas moyennes
- 1 concombre
- 1 pomme Granny Smith
- 4 feuilles de salade sucrine pour la décoration
- 10 feuilles de basilic
- 30 ml d'huile d'olive
- 120 g de sérac frais
- 2 cuillères à soupe de crème fleurette
- 1 cuillère à soupe de graines de lin GRTA
- Sel, poivre



Suite de la recette en page 28

A vos tabliers :

Préparation de la pâte à blinis :

1. Dans un saladier, mélanger la farine et la levure. Ajouter les œufs battus.
2. Incorporer le lait petit à petit, puis ajouter l'huile d'olive et le sel.
3. Laisser reposer la pâte 1 heure au frigo.
4. Pour la cuisson, graisser une poêle et chauffer à feu doux. À l'aide d'un emporte-pièce, mouler les blinis. Dès que des petites bulles apparaissent, les retourner et cuire 1 minute de chaque côté. Réserver.

Préparation de la garniture :

1. Découper des tranches de tomates de la circonférence des blinis, poser dessus une rondelle de concombre.
2. Travailler le sérac avec la crème, saler et poivrer. À l'aide d'une poche et d'une douille, déposer un peu de sérac sur la tranche de concombre.
3. Tailler un bâtonnet de pomme et le poser à côté du fromage.
4. Décorer avec une demi-feuille de salade sucrine.
5. Mixer l'huile d'olive et les feuilles de basilic, ajouter les graines de lin et disposer le tout sur les légumes.

Recette de Lionel, Chef de cuisine pour les EVE de Pinchat et des Promenades

Burger végétarien aux flocons d'avoine



Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 160 g de haricots rouges cuits
- 60 g de flocons d'avoine
- 1 oignon rouge émincé finement
- 25 g de farine
- 1 gousse d'ail émincée
- Un peu de persil haché
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes
- 2 cuillères à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café de cumin

A vos tabliers :

1. Écraser les haricots rouges à la fourchette.
2. Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un grand saladier.
3. Si possible, laisser reposer une nuit au frais pour faciliter le façonnage.
4. Former 4 boules égales, puis les aplatir en forme de steak.
5. Poêler les steaks quelques minutes à l'huile végétale.

Montage du burger :

- Une tranche de pain à burger
- Un steak végétal
- Une tranche de gruyère
- Rondelles de courgettes poêlées
- Sauce de votre choix

Recette de Florence, Cheffe de cuisine pour les EVE les Menuisiers et les Caroubiers

Croquettes de polenta au Sbrinz

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 200 g de polenta
- 100 g de Sbrinz râpé
- 40 g de farine
- 40 g de chapelure
- 1 œuf
- Sel
- Poivre
- Huile de colza



A vos tabliers :

1. Dans une casserole d'eau bouillante, verser la polenta en pluie et laisser cuire 3 minutes.
2. Retirer du feu, saler et poivrer, puis ajouter le Sbrinz. Bien mélanger.
3. Laisser refroidir, puis former des croquettes.
4. Passer successivement les croquettes dans la farine, l'œuf battu et la chapelure.
5. Faire cuire les croquettes dans une friteuse à 180 °C. Une fois dorées, les égoutter sur un papier absorbant et déguster.

Recette de David, Chef de cuisine pour les EVE des Acacias et des Epinettes

Brochette de fruits de saison et bouchée moelleuse de millet et noisettes

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 1 banane bien mûre (100-120 g) BIO ou Max Havelaar
- 50 g de flocons de millet BIO
- 30 g de noisettes moulues
- 350 à 400 g de fruits de saison
- 4 brochettes d'environ 12 cm

A vos tabliers :

1. Dans un cul-de-poule (ou un saladier) mélanger la banane, les flocons et les noisettes avec un batteur.
2. Préchauffer le four à 180 °C.
3. Faire des boulettes (12 pièces) de grosseur égale et les poser sur une plaque avec papier cuisson.
4. Enfourner pendant 20 à 30 minutes.
5. Laver les fruits et peler ceux qui en ont besoin. Les couper en gros cubes (pas nécessaire pour les fruits rouges), de sorte d'en avoir 5 morceaux par brochette.
6. Laisser les boulettes refroidir, puis monter les brochettes en alternant fruits, moelleux, fruit, etc.
7. Pour plus de gourmandise, il est possible de verser un peu de chocolat noir fondu en filet sur les brochettes terminées.



Conclusion

En espérant que ce livret vous donnera des inspirations culinaires et nous vous souhaitons une bonne dégustation

L'ensemble des SAPE de la ville de Carouge

