



*La semaine du goût*  
*du 15 au 26 septembre 2025*

*La tomate*

Le livret de recettes  
des chefs cuisiniers des Structures  
d'accueil de la Petite Enfance de Carouge



## *Introduction*

Madame, Monsieur, Chers parents,

Ce livret réunit des recettes cuisinées et dégustées par les enfants des SAPES de Carouge durant deux semaines autour d'un ingrédient commun:

### **La tomate**

Nous vous invitons à les découvrir et, pourquoi pas, à les refaire en famille à la maison pour prolonger ces moments gourmands.  
Bonne lecture et bon appétit .

L'ensemble des SAPE de la Ville de Carouge



# Présentation des chefs

Chef Lionel



ASSOCIATION

EVE DE  
PINCHAT

Chef Jean-Michel



Cheffe Florence



Chef Pierre



Chef David



EVE  
ACACIAS  
EPINETTES



# *Les mets chauds*



*Recette de Jean-Michel, Chef de  
cuisine pour les EVEs Grands-Hutins  
et Tambourine  
Crumbles aux tomates confites*



 4 personnes

## INGREDIENTS

100 g de lardons fumés (jambon  
ou dinde)

1 kg de tomates

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile  
d'olive

Sel, poivre et herbes de

Provence

110 g de farine

90 g de beurre

Noix concassées

### A VOS TABLIERS :

1. Monder les tomates (enlever la peau), retirer les pépins et concasser.
2. Cuire les tomates, les oignons et les lardons dans l'huile tiède.
3. Assaisonner et cuire à feu doux.
4. Préparer la pâte à crumble en mélangeant la farine et le beurre.
5. Dans un plat, mettre la préparation de tomates, recouvrir avec la pâte émiettée.
6. Cuire 15 minutes à 180 °C.



*Recette de David, Chef de cuisine  
pour les EVEs Acacias-Epinettes  
Clafoutis de tomates au Gruyère (ou  
Féta)*



 4 personnes

## INGREDIENTS

24 tomates cerises

2 gousses d'ail

Basilic (selon goût)

4 œufs

25 cl de lait

40 g de Gruyère râpé ou petits  
dés de Féta

100 g de farine

Sel, poivre

### A VOS TABLIERS :

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Ciseler le basilic, peler et hacher l'ail.
3. Dans un saladier, fouetter les œufs et le lait, ajouter la farine et le fromage.
4. Incorporer l'ail, le basilic et l'assaisonnement.
5. Verser l'appareil dans un moule à gratin, ajouter les tomates et enfourner environ 35 minutes.
6. Servir avec une salade verte ou des crudités.



Recette de Pierre, Chef de cuisine pour  
les Eves Val d'Arve et Fontenette  
Dos de cabillaud en croûte de tomates  
séchées, beurre léger à la verveine



 4 personnes

## INGREDIENTS

4 pavés de cabillaud de 120 g (si possible MSC)  
100 g de tomates séchées  
25 g de gruyère râpé  
25 g de pignons torréfiés  
15 g de chapelure  
15 g de beurre mou  
1 aubergine  
2 courgettes  
2 poivrons jaunes  
1 oignon rouge  
1 gousse d'ail  
Thym, laurier  
Sauce tomate (quantité selon goût)  
200 g de petit épeautre  
½ oignon  
1 carotte  
2 champignons de Paris  
Persil haché  
1 dl de crème  
30 g d'Appenzeller râpé  
Huile d'olive (un filet)  
1 oignon  
1 branche de céleri  
1 poireau  
1 bulbe de fenouil  
1 tomate  
2 champignons  
1 citron en tranches  
Cardamome  
2 échalotes  
Carcasses de poissons (fumet)  
Verveine fraîche ciselée

### A VOS TABLIERS :

- Préparer la croûte : couper les tomates séchées en petits cubes, mixer le gruyère, pignons, chapelure et beurre mou, puis mélanger le tout.
- Préparer la ratatouille : couper les légumes en cubes de 0,5 cm, faire suer à l'huile d'olive avec l'ail, le thym et le laurier. Ajouter la sauce tomate en fin de cuisson.
- Préparer le bouillon : faire suer les légumes sans coloration, mouiller à l'eau, ajouter citron, cardamome, thym et laurier. Cuire 1 h puis filtrer.
- Préparer le risotto : faire suer carotte et oignon en brunoise, ajouter l'épeautre et mouiller avec le bouillon, cuire jusqu'à tendreté. Ajouter les champignons, la crème et le fromage râpé, ajuster l'assaisonnement.
- Préparer la sauce verveine : faire suer les échalotes, ajouter les carcasses, mouiller au bouillon, cuire 30 min, filtrer et réduire de ¾. Ajouter la crème, cuire jusqu'à liaison, infuser la verveine.
- Dressage : retirer la peau des pavés de cabillaud, tartiner de croûte de tomate et cuire au four à 200 °C. Dresser la ratatouille au centre, poser le poisson dessus, napper de sauce. Décorer de tomates confites et de verveine. Servir le risotto à part.



*Recette de Lionel, Chef de cuisine  
pour les EVEs Pinchat et  
Promenades  
Clafoutis aux tomates cerises,  
fromage de chèvre et basilic*



 4 personnes

## INGREDIENTS

200 g de tomates cerises  
7 feuilles de basilic  
2 œufs entiers  
10 g de Maïzena  
50 g de lait  
100 g de crème liquide  
Sel  
80 g de fromage de chèvre frais  
2 cuillères à soupe de parmesan

### A VOS TABLIERS :

1. Mélanger les œufs, le lait, la crème, la Maïzena et le sel.
2. Ajouter les tomates, le basilic et le fromage de chèvre coupé en morceaux.
3. Verser dans un moule.
4. Saupoudrer de parmesan.
5. Cuire au four à 180 °C pendant 35 minutes.



*Recette de Pierre, Chef de cuisine pour  
les EVES Val d'Arve et Fontenette  
Cake salé à la tomate et au gruyère*



 4 personnes

## INGREDIENTS

150 g de farine

45 g de lait

11 g de levure

100 g de beurre

100 g de gruyère râpé

3 œufs

Sel, poivre, muscade

16 pétales de tomates confites

12 olives vertes

6 feuilles de basilic

## A VOS TABLIERS :

1. Mélanger les œufs, le beurre fondu, la levure, la farine, le gruyère, le lait et l'assaisonnement. Laisser reposer la pâte.
2. Beurrer un moule à cake et verser la pâte en intercalant les tomates confites, les olives et demi-feuilles de basilic.
3. Cuire au four à 175 °C pendant 25 à 30 minutes.
4. Démouler et laisser reposer avant dégustation.



Recette de Jean-Michel, Chef de cuisine  
pour les EVES  
Grands-Hutins et Tambourine  
Tian de légumes (tomates, aubergines,  
courgettes)



 4 personnes

## INGREDIENTS

6 tomates rondes  
1 oignon  
2 courgettes  
2 aubergines  
1 poivron rouge  
1 gousse d'ail  
Thym frais  
4 cuillères à soupe d'huile  
d'olive  
Herbes de Provence  
Sel, poivre

A VOS TABLIERS :

1. Couper fin les oignons et poivron, l'ail et cuire à feu doux.
2. Mettre au fond d'un plat et disposer par-dessus des rondelles de tomates, courgettes et aubergines en alternant les couleurs.
3. Assaisonner et cuire 35 minutes à 160 °C



*Recette de Jean-Michel, Chef de cuisine  
pour les EVELs Grands-Hutins  
et Tambourine  
Focaccia à la tomate façon pizza*



 4 personnes



## INGREDIENTS

Pâte à pain :

200 g de farine

10 g de levure

Huile d'olive

Sel

8 cl d'eau tiède

Garniture :

6 tomates bien mûres

3 tomates (une jaune, une verte  
et une rouge)

2 oignons

3 feuilles de laurier

Thym

Sel, poivre

2 gousses d'ail

Huile d'olive

A VOS TABLIERS :

1. Pâte à pain : mélanger tous les ingrédients et laisser reposer 2 heures.
2. Garniture : monder les tomates, les cuire avec les oignons, les feuilles de laurier, l'ail, sel, poivre et huile d'olive. Laisser refroidir la sauce.
3. Abaisser la pâte, verser la sauce dessus.
4. Découper les tomates tricolores en rondelles et les disposer sur la pâte.
5. Cuire 30 minutes à 180 °C.



*Recette de Florence, Cheffe de cuisine  
pour les EVEs Menuisiers et Caroubiers  
Cake tomate, feta, olives*



4 personnes

## INGREDIENTS

10 cl d'huile d'olive

10 cl de crème liquide

200 g de tomates confites

125 g de feta

50 g d'olives noires

100 g de gruyère râpé

200 g de farine

3 œufs

½ sachet de levure

1 cuillère à café de curry

## A VOS TABLIERS :

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans un saladier, verser la farine et la levure.
3. Ajouter les œufs, l'huile, la crème et le curry, mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Incorporer les tomates et la feta coupées en petits cubes, puis le gruyère.
5. Verser dans un moule à cake beurré et enfourner environ 45 minutes.





# *Les mets froids*



Recette de Pierre, Chef de cuisine pour  
les EVEs Val d'Arve et Fontenette  
Petites tomates farcies à la mousse de  
mozzarella et basilic



 4 personnes

## INGREDIENTS

4 tomates cocktail calibre 40  
mm  
4 tomates Ananas moyennes  
Huile d'olive (un filet)  
Vinaigre de framboise (un trait)  
Sel, poivre  
50 g de basilic  
20 g d'Appenzeller râpé  
½ gousse d'ail  
125 g de mozzarella genevoise  
5 cl de lait  
5 cl de crème entière  
2 g d'agar-agar



### A VOS TABLIERS :

1. Monder les tomates cocktail 20 secondes, refroidir, retirer la peau et couper aux  $\frac{3}{4}$  en gardant le pédoncule.
2. Évider, égoutter et farcir de mousse de mozzarella. Laisser prendre au frigo.
3. Pour la mousse : porter à ébullition le lait, la crème et l'agar-agar, ajouter la mozzarella en morceaux et mixer avec un filet d'huile d'olive, sel et poivre.
4. Pour la purée de basilic : mixer le basilic, l'Appenzeller et l'ail avec un filet d'huile d'olive.
5. Dresser : couper des fines tranches de tomate Ananas, disposer en rosace, assaisonner avec sel, poivre, huile d'olive et vinaigre de framboise. Ajouter des points de purée de basilic et placer la tomate farcie au centre, décorer de petites feuilles de basilic.

*Recette de David, Chef de cuisine pour  
les EVEs Acacias-Epinettes  
et de  
Pierre, Chef de cuisine pour les EVEs Val  
d'Arve et Fontenette  
Crackers de pois, tomate et mousse de  
fromage frais*



 4 personnes



## INGREDIENTS

250 g de farine de pois (chiches, verts  
ou jaunes)

½ cuillère à café de sel

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à soupe de thym ciselé

1 cuillère à soupe de romarin ciselé

1 dl d'eau chaude

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de concentré de  
tomate

Pour badigeonner :

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Un peu de fleur de sel

Optionnel:

mousse de fromage frais:

Ingédients :

- 100 g de fromage frais
- 60 g de crème fouettée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Poivre, selon votre goût

## A VOS TABLIERS :

1. Mettre tous les ingrédients (sauf huile pour badigeonner et fleur de sel) dans un batteur, pétrir pour obtenir une pâte souple.
2. Étaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé sur environ 2 mm. Retirer la feuille du dessus.
3. Badigeonner avec l'huile et parsemer de fleur de sel. Quadriller selon envie.
4. Cuire au four à 200 °C, plutôt sur la position basse, environ 20 minutes.
5. Laisser refroidir et casser les crackers. Servir avec une sauce yaourt ou fromage blanc aromatisé selon goût.

Optionnel:

1. Écrasez le fromage frais à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce qu'il devienne bien malléable.
2. Incorporez délicatement la crème fouettée, puis ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Mélangez doucement jusqu'à l'obtention d'une texture homogène et légèrement compacte.
4. Disposer sur les crackers et à l'aide d'une poche à douille.



*Recette de David, Chef de cuisine  
pour les EVEs Acacias-Epinettes  
Île flottante à la tomate*



 4 personnes

## INGREDIENTS

2 œufs (blancs et jaunes  
séparés)

200 g de tomates (couleurs au  
choix)

2 cuillères à soupe de farine

4 dl de lait ou boisson végétale

20 g de crème

Sel, poivre, thym

2 cuillères à soupe d'huile  
d'olive

20 à 30 g d'olives noires  
hachées ou tapenade



### A VOS TABLIERS :

1. Battre les blancs en neige, ajouter délicatement les olives et l'huile. Mettre dans des moules façon muffins et cuire 5 minutes au four à 200 °C. Laisser refroidir et réserver.
2. Émonder les tomates et mixer (passer au chinois si désiré).
3. Chauffer le lait, saler et poivrer. Fouetter les jaunes et la farine, verser le lait chaud sur l'appareil, remettre dans la casserole et ajouter les tomates mixées.
4. Cuire 1 à 2 minutes, ajouter la crème. Refroidir dans un bain d'eau froide et verser dans des coupes ou ramequins.
5. Dresser les îles sur la préparation de tomates et garnir selon goût avec basilic, demi-olive ou tomate séchée à l'huile.

*Recette de Florence, Cheffe de cuisine  
pour les EVEs Menuisiers et Caroubiers  
Tartare de tomate aux câpres*



4 personnes

## INGREDIENTS

2 œufs (blancs et jaunes  
séparés)  
200 g de tomates (couleurs au  
choix)  
2 cuillères à soupe de farine  
4 dl de lait ou boisson végétale  
20 g de crème  
Sel, poivre, thym  
2 cuillères à soupe d'huile  
d'olive  
20 à 30 g d'olives noires  
hachées ou tapenade



### A VOS TABLIERS :

1. Battre les blancs en neige, ajouter délicatement les olives et l'huile. Mettre dans des moules façon muffins et cuire 5 minutes au four à 200 °C. Laisser refroidir et réserver.
2. Émonder les tomates et mixer (passer au chinois si désiré).
3. Chauffer le lait, saler et poivrer. Fouetter les jaunes et la farine, verser le lait chaud sur l'appareil, remettre dans la casserole et ajouter les tomates mixées.
4. Cuire 1 à 2 minutes, ajouter la crème. Refroidir dans un bain d'eau froide et verser dans des coupes ou ramequins.
5. Dresser les îles sur la préparation de tomates et garnir selon goût avec basilic, demi-olive ou tomate séchée à l'huile.

*Recette de Florence, Cheffe de cuisine  
pour les EVEs Menuisiers et Caroubier*  
*Tomate cocktail façon mimosa*



 4 personnes



## INGREDIENTS

12 tomates cocktail mûres mais  
fermes  
30 g de moutarde  
30 g d'huile de colza  
5 œufs  
Sel, poivre  
50 g de ciboulette

### A VOS TABLIERS :

1. Enlever le chapeau des tomates et les vider avec une cuillère à boule parisienne, les mettre à l'envers sur du papier absorbant.
2. Cuire 4 œufs durs pendant 10 minutes, les écaler.
3. Préparer une mayonnaise avec l'œuf restant, la moutarde, l'huile, sel et poivre.
4. Réduire les œufs durs en poudre, mélanger avec la mayonnaise et la ciboulette hachée.
5. Remplir les tomates et replacer le chapeau.



*Recette de Lionel, Chef de cuisine pour les  
EVEs Pinchat et Promenades  
Tapenade aux tomates séchées et olives  
vertes*



 4 personnes

## INGREDIENTS

60 g de tomates séchées à l'huile

50 g d'olives vertes dénoyautées

1 cuillère à café de câpres

1 cuillère à soupe de pignons

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café d'herbes de Provence

Jus de citron

### A VOS TABLIERS :

1. Mixer tous les ingrédients pour obtenir un mélange homogène.
2. Servir sur du pain.



*Recette de Florence, Cheffe de cuisine  
pour les EVEs Menuisiers et Caroubiers  
Salade de tomates à la marocaine*



 4 personnes

## INGREDIENTS

4 poivrons rouges  
3 gousses d'ail  
1 bouquet de coriandre  
6 cuillères à soupe d'huile  
d'olive  
1 cuillère à café de cumin  
Sel et poivre  
800 g de tomates bien mûres  
1 bouquet garni  
1 échalote



### A VOS TABLIERS :

1. Préchauffer le four à 210 °C.
2. Monder les tomates à l'eau frémissante, les épépiner et les couper en petits cubes.
3. Faire revenir l'échalote ciselée et l'ail écrasé dans l'huile d'olive, ajouter les tomates concassées et le bouquet garni. Laisser mijoter à feu doux.
4. Laver et sécher les poivrons, les enfourner 40 minutes. Laisser refroidir, éplucher, épépiner et couper en petits cubes.
5. Faire chauffer le reste d'huile, ajouter les poivrons, l'ail, les tomates concassées, la moitié de la coriandre et le cumin. Saler et poivrer, cuire 40 minutes à couvert.
6. Laisser refroidir et placer au frais. Servir parsemer du reste de coriandre ciselée.



*Les mets sucrés*



*Recette de David, Chef de cuisine  
pour les EVEs Acacias-Epinettes  
Tarte Tatin de tomates au miel*



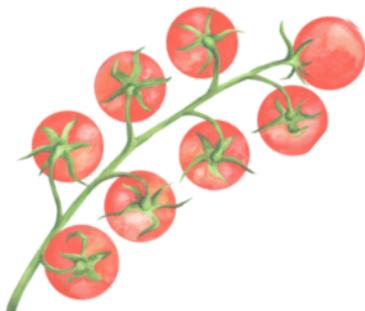
4 personnes

## INGREDIENTS

30 g de beurre  
2 cuillères à soupe de miel  
1 pincée de sel  
600 g de tomates Cherry lavées  
3 oignons fanes  
1 cuillère à soupe de basilic  
cisé  
1 pincée de fleur de sel des  
Alpes

### A VOS TABLIERS :

1. Dans un moule à tarte (ou poêle antiadhésive), mettre miel et beurre fondu avec une pincée de sel.
2. Ajouter les tomates par-dessus et les oignons fanes finement émincés.
3. Piquer la pâte et recouvrir les tomates/oignons, faire rentrer la pâte entre le moule et les tomates.
4. Cuire au four environ 20 minutes à 220 °C. Laisser reposer 5-10 minutes.
5. Retourner sur une assiette et parsemer de basilic et fleur de sel.



*Recette de Jean-Michel, Chef de cuisine  
pour les EVEs  
Grands-Hutins et Tambourine  
Confiture de tomates et pastèque*



 4 personnes

## INGREDIENTS

750 g de tomates bien mûres

400 g de pastèque (sans  
pépins)

235 g de sucre gélifié

125 ml de jus de pomme

1 cuillère à soupe d'extrait de  
vanille

1 pincée de sel

2 pincées de paprika

### A VOS TABLIERS :

1. Couper les tomates et la pastèque, cuire à feu doux avec la moitié du sucre pendant 30 minutes.
2. À mi-cuisson, ajouter le reste du sucre et le jus de pomme.
3. Poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.
4. Laisser refroidir



Recette de Lionel, Chef de cuisine pour les  
EVEs Pinchat et Promenades  
Moelleux à la tomate et au chocolat  
Optionnel: Gelée de tomate verte zébrée



4 personnes



## INGREDIENTS

2 tomates bien mûres (environ  
125 g de purée)  
75 g de chocolat noir à pâtisser  
1 cuillère à soupe de cacao non  
sucré  
50 g de farine  
40 g de sucre  
1 cuillère à café d'extrait de  
vanille  
½ cuillère à café de levure  
chimique  
1 pincée de sel  
2 œufs  
60 ml de lait de coco

Optionnel:

Gelée de tomate verte zébrée

Ingrédients :

·1.2 kg de tomates vertes zébrées  
·300 g de sucre  
·10 feuilles de gélatine  
·1 jus de citron  
·1 sachet de sucre vanillé



A VOS TABLIERS :

1. Faire fondre le chocolat 1 minute au micro-ondes.
2. Couper les tomates et les mixer avec le lait de coco.
3. Mélanger la farine, le cacao, la levure et le sel.
4. Fouetter le sucre, la vanille et les œufs jusqu'à obtenir un mélange moussoux.
5. Ajouter les tomates mixées, puis le chocolat refroidi.
6. Incorporer les ingrédients secs et mélanger.
7. Cuire au four à 180 °C pendant 35 minutes.

Gelée de tomate verte zébrée:

1. Passez les 1.2 kg de tomate vertes zébrées à la centrifugeuse ce qui devrait vous laisser avec un litre de jus
2. Faites chauffer votre jus de tomate avec le sucre, le jus de citron ainsi que le sucre vanillé
3. Faites ramollir les feuilles de gélatine à l'eau froide et incorporez-les au jus de tomate chaud
4. Déversez le contenant sur une plaque, laissez refroidir et mettez le tout au frigo pendant 5 à 6 heures



## *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

