



Semaines du Goût
du 15 au 29 septembre 2023:

Les légumes racines et tubercules



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

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

TAJINE DE LEGUMES RACINES

Ingrédients : (pour 4 personnes)

30 ml d'huile d'olive

1 cc de cumin

1/2 cc de curcuma

1/4 cc de cannelle

1/4 cc de muscade

2 gousses d'ail

½ oignon émincé

200 gr de rave épluchée et coupée en morceaux

200 gr de patate douce épluchée et coupée en morceaux

400 gr de carotte épluchée et coupée en morceaux

200 gr de betterave chioggia épluchée et coupée en morceaux

40 gr d'abricots secs coupés en lamelles

500 ml de bouillon de légumes

100 ml de jus d'orange

50 ml de sirop d'érable

50 gr de romarin haché

A vos tabliers :

- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse à feu moyen et y ajouter tous les légumes.
- Faire sauter 5 minutes, ajouter les épices puis le bouillon de légumes, le sirop d'érable et le romarin.
- Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres puis ajouter les abricots et servir.

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

CAROTTE CAKE



Ingrédients : (pour 4 personnes)

90 gr farine

80 gr sucre roux

180 gr carotte râpée

1 cs huile poudre

2 œufs

3 pincées de cannelle

½ sachet de levure chimique

A vos tabliers :

- Mélanger les œufs entiers avec le sucre.
- Y incorporer le reste des ingrédients.
- Beurrer un moule à cake et y verser le mélange.
- Mettre au four 30 à 35 minutes à 180°C.

Recette de Lionel Chef de cuisine des EVEs de Pinchat et Promenades

Tajine d'agneau

Ingrédients : (pour 4 personnes)

480 gr de ragoût d'agneau
2 navets dorés
6 panais
2 courgettes
200 gr de pois chiches
1 oignon
600 gr de semoule
2 citrons confits
2 cs de concentré de tomate
Epices à couscous
Epices kefta
Sel



A vos tabliers :

- Faire revenir l'agneau dans un peu de matière grasse. Ajouter un oignon émincé. Rajouter tous les légumes coupés en petits cubes et les pois chiches.
- Rajouter de l'eau jusqu'à couvrir les aliments.
- Assaisonner : sel, épices et concentré de tomate, en cours de cuisson
- Faire mijoter à feu doux pendant 45 minutes.
- Mettre la semoule dans un saladier, faire chauffer 600ml d'eau et verser sur la semoule après l'ébullition. Salez. Laisser gonfler 5 minutes et égrainer avec une fourchette.

Recette de Lionel Chef de cuisine des EVEs de Pinchat et Promenades

Fondant au chocolat à la patate douce

Ingrédients : (pour 4 personnes)

600 gr de patate douce
150 gr de chocolat noir 50%
100 gr de maïzena
90 gr de sucre
100 gr de beurre
3 œufs entiers
10 cl de crème



À vos tabliers :

- Cuire les patates douces à la vapeur. Les mixer.
- Faire fondre le chocolat avec le beurre. Rajouter la maïzena, les œufs, la crème et le sucre. Mélanger le tout.
- Incorporer la patate douce dans ce mélange.
- Mettre dans un moule et cuire à 160 degrés pendant 35 minutes.

Recette de Jean-Michel Chef de cuisine des EVEs Grands-Hutins - Tambourine

Velouté de Rutabaga

Ingrédients : (pour 4 personnes)

1 pomme de terre à chair farineuse

600 gr de Rutabaga

1 oignon

100 ml de crème

1l de bouillon de légumes

Huile d'olive



À vos tabliers :

- Faire suer sans coloration les oignons coupés finement.
- Ajouter la pomme de terre et le rutabaga.
- Mettre le bouillon et laisser mijoter. En fin de cuisson rectifier l'assaisonnement. Mixer et ajouter la crème.

Recette de Jean-Michel Chef de cuisine des EVEs Grands-Hutins - Tambourine

Mafé végétarien

Ingrédients : (pour 4 personnes)

150 gr beurre de cacahuète
2 patates douces
2 gousses d'ail
1 oignon
150 gr de Manioc
150 gr de concentré de tomate
200 gr tofu aux légumes
500 ml de bouillon de légumes
4 tomates
Assaisonnement

À vos tabliers :

- Faire suer les oignons.
- Ajouter des dés de tomate et le concentré, les gousses d'ail écrasées.
- Mettre le bouillon et le beurre de cacahuète.
- Ajouter la patate douce et le manioc coupés en petit dés.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Au moment de servir ajouter les dés de tofu pour qu'ils restent soyeux.



Recette de David Chef de cuisine des EVEs Acacias - Epinettes

Mousse de fromage blanc, betteraves et radis

Ingrédients : pour 4 à 6 personnes

100 gr de fromage blanc à 3,5% de MG1

1 cs de vinaigre balsamique

200 gr de betterave rouge cuite

100 ml de crème 35%

1 botte de radis rose

100 gr de sucre + 100 gr d'eau

À vos tabliers :

- Faire un sirop avec l'eau et le sucre (les mettre dans une casserole et laisser 1 minute à ébullition, cuire les radis préalablement lavés et équeutés (le temps peut varier selon leur taille).
- Monter la crème 35% façon chantilly
- Mixer le blanc battu et les betteraves
- Ajouter la crème délicatement ainsi que 100 gr du sirop de cuisson des radis préalablement refroidis
- Dans les verrines, dresser à la poche ou à douille la masse et finir avec les radis en décor coupé en 2 ou 4 selon leur taille.
- Mettre au frais au minimum 2 heures.

Recette de David Chef de cuisine des EVEs Acacias - Epinettes

Pain de pomme de terre

Pour un pain

Ingrédients :

500 gr de farine bis

100 gr de pomme de terre en robe cuites

½ cs de sel

10 gr de levure

350 ml d'eau



À vos tabliers :

- Mélanger la farine et le sel dans un bol, former une fontaine.
- Mélanger les pommes de terre, la levure et 2 dl d'eau, verser dans la fontaine. Saupoudrer d'un peu de farine prise sur les bords et laisser reposer jusqu'à ce que la préparation mousse (env. 30 min).
- Ajouter le reste de l'eau et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.
- Recouvrir et laisser reposer à température ambiante, jusqu'à ce que la masse double de volume.
- Former le pain, le poser sur une plaque beurrée et laisser lever 30 minutes.
- Cuire 50 min sur l'avant-dernier niveau du four préchauffé à 200°C, laisser refroidir sur une grille.

Recette de Pierre Chef de cuisine des EVEs Val d'Arve - Fontenette

Recette aiguillettes de poulet aux herbes et citron,
colrave confit au miel et soja et pommes de terre
façon boulangère :

Ingrédients : (pour 4 personnes)

480 gr de filet de poulet
3 oeufs
1 citron bio
200 ml jus de volaille
3 colraves
Herbes hachées (ciboulette, persil, basilic)
Huile d'olive : A votre convenance
Soja : A votre convenance
Miel : A votre convenance

Pomme de terre boulangère :

1 kg de pomme de terre
2 oignons
1 bouquet garni
½ gousse d'aïl hachée
3/4 l de bouillon de volaille ou légumes
100 gr de beurre
Sel/poivre

À vos tabliers :

- Tailler les filets de poulet en aiguillettes, bien les sécher, les fariner légèrement, puis les mettre quelques instants dans les œufs battus avec les herbes et les zestes de citron. Égoutter les aiguillettes et les poêler, ajouter le jus de citron et le restant d'herbes dans le jus de volaille.
- Éplucher les colraves, les tailler en quartiers puis les cuire avec l'huile d'olive, le miel, soja et poivre.
- Éplucher aussi les pommes de terre, les tailler en rondelles, les disposer dans un plat à gratin, avec les oignons émincés, le bouquet garni, le bouillon de légumes et l'assaisonnement. Cuire le tout 45 minutes environ à 160 degrés.



Recette de Pierre Chef de cuisine des EVEs Val d'Arve - Fontenette

Recette crème renversée à la patate douce, caramel de gingembre :

Ingrédients : (pour quatre personnes)

½ l de lait

3 œufs et 2 jaunes

100 gr de sucre

½ gousse de vanille

120 gr de patate douce

Gingembre confit : A votre convenance

- Faire bouillir le lait avec la vanille, laisser infuser et ajouter aux œufs blanchis avec le sucre. Disposer dans des moules enduits de caramel et cuire 30 minutes à 140 degrés.
- Faire un caramel liquide puis mettre la patate douce en petits dés confits ainsi que le gingembre.

