



LA CUISSE DE POULET S'ENTOURE DE SES LÉGUMES DE SAISON

Équipe

Adrien IMESCH – Cuisinier EVE Vernier-Village

Milo MEDILANSKI – Élève cycle d'orientation de la Florence

Hugo MARIETHOZ – Élève cycle d'orientation de la Florence



Pour 2 personnes

Ingrédients

150 grammes de persil
60 grammes de macaroni pur épeautre
10 grammes de gingembre
6 cuillères à soupe d'huile d'arachide
5 cuillères à soupe de farine
4 carottes
4 cuillères à soupe d'huile de colza
4 cuillères à soupe de moutarde en grain
3 cuillères à soupe de miel

3 cuillères à soupe de fond de veau en poudre
2 cuisses de poulet
2 betteraves
1 chou frisé
1 œuf
1 oignon
1 cuillère à café de cumin



Chou farci à la cuisse de poulet :

Couper l'oignon en gros morceaux.
Éplucher et couper une demi-carotte en petits morceaux.
Dans une cocotte, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de colza.
Ajouter les cuisses de poulet et les légumes.
Ajouter des herbes aromatiques selon vos goûts.
Cuire 5 minutes.
Ajouter 5 décilitres d'eau, le fond de veau, 2 cuillères à soupe de moutarde et le miel.
Laisser cuire 1 heure à feu doux.
Récupérer les premières feuilles de chou.
Émincer le reste du chou en enlevant la partie dure.
Cuire les feuilles et l'émincé de chou pendant 4 minutes dans l'eau bouillante salée.
Enlever les os des cuisses de poulet.
Mélanger l'émincé de chou et le poulet avec un peu d'eau de cuisson.
Déposer cette préparation dans les feuilles de chou. Rouler et fermer avec du film plastique.

Timbale de pâte à la purée de carotte au cumin et gingembre :

Cuire les macaronis dans de l'eau bouillante.
Râper le gingembre.
Dans une casserole, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile de colza.
Cuire 1 carotte avec le cumin et le gingembre râpé pendant 10 minutes.
Ajouter l'œuf et mixer le tout.
Dans un cercle, déposer la purée de carotte et ajouter les macaronis par-dessus le long du cercle.
Cuire encore 10 minutes à la vapeur.

Carottes et betteraves glacées :

Peler et couper une demi-betterave et le reste des carottes.
Cuire les légumes séparément dans un fond d'eau. Assaisonner si nécessaire.

Purée de betteraves à la moutarde :

Peler et couper le reste de la betterave. Cuire quelques minutes dans de l'eau bouillante.
Mixer avec 2 cuillères à soupe de moutarde.

Purée de persil :

Cuire le persil dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes.
Laisser refroidir. Mixer et assaisonner si nécessaire.

Tuile de pain :

Préchauffer le four à 200 degrés.
Mélanger 3 cuillères à soupe de farine, 6 cuillères à soupe d'huile d'arachide et 2 décilitres d'eau.
Malaxer pendant 5 minutes. Former des fines tuiles et déposer sur une plaque avec du papier sulfurisé.
Cuire au four pendant quelques minutes.



RAVIOLE DE BUTTERNUT, FETA ET POMME DE TERRE, SAUCE PERSILLÉE

Équipe

Evolena KAESER – Diététicienne Fourchette verte Genève

Diana LEITAO – Élève cycle d'orientation de la Golette

Victor GHONCHEHE – Élève cycle d'orientation de la Golette



Pour 2 personnes

Ingrédients

130 grammes de pommes de terre
120 grammes de feta
100 grammes de farine de sarrasin
100 grammes de farine blanche
14 feuilles de sauge
2 Œufs
2 cuillères à soupe de graines de sarrasin
2 bottes de persil

2 cuillères à café de maïzena
2 cuillères à café de vinaigre blanc
2 oignons blancs
1,5 décilitres de lait
1 oignon rouge
1 gousse d'ail
1/2 butternut
Huile de colza HOLL



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - CH93 0900 0000 1210 0422 6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Pâte à raviole

Mélanger les 2 œufs et les 2 sortes de farine. Ajouter une bonne pincée de sel.
Pétrir énergiquement pendant 5 minutes et laisser reposer au frais.

Chips

Préchauffer le four à 90 degrés.
Éplucher l'oignon rouge. Passer l'oignon à la mandoline.
Mettre l'oignon et 10 feuilles de sauge sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé, badigeonner avec l'huile, saler.
Mettre au four à 90 degrés pendant 1 heure 15 minutes.

Farce

Préchauffer le four à 200 degrés.
Couper les oignons blancs et la moitié du butternut.
Déposer sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
Mettre au four pendant 25 minutes à 200 degrés.
Mixer et assaisonner si nécessaire. Mettre au frais.

Fond

Couper la moitié de feta en petits cubes réguliers. Couvrir et remettre au frais.
Cuire 2 cuillères à soupe de graines de sarrasin à la poêle à feu vif en les remuant sans cesse.
Réserver.
Éplucher et couper en petits cubes réguliers le reste du butternut et les pommes de terre.
Déposer sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. Ajouter 1 cuillère à café d'huile de colza, 2 pincées de sel et du poivre. Mettre au four pendant 20 minutes à 200 degrés.
Mélanger avec les dés de feta.
Mélanger au dernier moment avec les graines de sarrasin.

Sauce

Porter à ébullition une casserole d'eau et plonger les bottes de persil et 4 feuilles de sauge pendant 15 secondes.
Égoutter et plonger dans un bol d'eau très froide. Sécher avec un papier.
Dans un bol, mélanger la maïzena dans 2 cuillères à soupe de lait.
Mixer le reste du lait et de feta, le persil, les 4 feuilles de sauge, la gousse d'ail et le vinaigre blanc.
Verser dans une casserole et mélanger avec la maïzena diluée. Chauffer pour épaissir.
Assaisonner, passer au chinois et mettre au frais.

Montage des ravioles

Étaler très finement la pâte sur un plan de travail fariné.
Couper des cercles de pâte à l'emporte-pièce.
Disposer une cuillère de farce sur la pâte. Plier en forme de raviole. Bien coller les bords.
Cuire les ravioles dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes.



ROULADE DE COQUELET, PANIS AU CUMIN ET LÉGUMES DE SAISON. MOUTABAL ET KATAYEF

Équipe

Vianney BRIFFAUD – Cuisinier EVE Poisson Rouge

Andy HASANI – Élève cycle d'orientation de la Golette

Adriano CIRAUDO REBELO – Élève cycle d'orientation de la Golette



Pour 2 personnes

Ingrédients

10 cuillères à soupe de farine
8 cuillères à soupe de semoule
6 cuillères à soupe d'huile de colza
6 grammes de levure boulangère fraîche
5 cuillères à soupe de farine de pois chiche
4.5 décilitres de lait
4 cuillères à soupe de tahini
3 aubergines
3 carottes
2 courgettes
2 échalotes

1 coquelet
1 céleri pomme
1 citron
1 œuf
1 cuillère à café de mélasse de grenade
1 cuillère à café de sucre
1 cuillère à café de graine de cumin
1 cuillère à café de poudre à lever
1 cuillère à café de summac
½ chou frisé



Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - CH93 0900 0000 1210 0422 6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Moutabal

Préchauffer le four à 240 degrés.
Déposer les aubergines sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
Mettre au four pendant 50 minutes.
Sortir les aubergines du four et les tremper dans de l'eau froide pendant 10 minutes.
Récupérer la pulpe de l'aubergine.
Mélanger le tahini, le jus du citron et le summac. Mélanger avec la pulpe d'aubergine.

Katayef

Dans un grand bol, mélanger la farine, la semoule, 1.5 décilitre de lait, le sucre, la poudre à lever, la levure de boulanger, 5 cuillères à soupe d'huile de colza et une pincée de sel.
Mélanger avec un fouet en ajoutant progressivement 6 décilitres d'eau.
Laisser reposer pendant 1 heure.
Préchauffer le four à 200 degrés.
Former les katayef.
Mettre au four pendant 4 minutes.

Bandes de légumes

Éplucher les carottes, les courgettes et le céleri.
Cuire les légumes à la vapeur pendant 10 minutes.
Avec une mandoline, couper les légumes le plus finement possible.

Panis aux graines de cumin

Faire bouillir 2 décilitres de lait avec les graines de cumin et une pincée de sel.
Mélanger le jaune d'œuf, la farine de pois chiche et le reste du lait.
Verser le lait chaud sur le mélange.
Cuire à feu doux en remuant pendant 5 à 10 minutes, jusqu'aux premiers bouillonnements.
Refroidir rapidement jusqu'à l'obtention d'une pâte.
Couper la pâte en tranches.
Faire chauffer de l'huile de colza dans une poêle et cuire les tranches rapidement de chaque côté.

Roulade de coquelet au chou

Préchauffer le four à 130 degrés.
Couper les échalotes.
Faire chauffer de l'huile de colza dans une poêle et cuire rapidement les échalotes.
Ajouter la méléasse de grenade et laisser refroidir.
Désosser les cuisses de coquelet et les hacher.
Cuire rapidement les cuisses hachées à la poêle.
Détacher les feuilles de chou et les cuire dans de l'eau bouillante pendant 4 minutes.
Remplir les feuilles de chou avec les cuisses hachées. Rouler et ficeler les extrémités.
Enfourner pendant 20 minutes à 130 degrés.