

Local et VG,



à

savourer



MAISON DE L'ALIMENTATION
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

Recettes – **Viviane Tinner**
Coordination – **Manuella Magnin**
Stylisme & photographie – **Corinne Sporrer**
Graphisme – **Nola Roby**
Edition – **Maison de l'Alimentation du Territoire de Genève**
(Association **ma-terre**)



Chemin Moïse-Duboule 2, 1209 Genève
022 733 16 64 / 078 667 57 97
contact@ma-terre.ch – ma-terre.ch



Mot de la présidente

Chères lectrices, Chers lecteurs,

La Maison de l'Alimentation du Territoire de Genève, ma-terre, portée par un réseau d'acteurs interdisciplinaires, promeut une alimentation saine et durable en lien avec la production locale et de saison.

Ce livre met en avant des recettes d'une jeune Genevoise, Viviane Tinner, qui magnifie les fruits et les légumes du terroir dans un travail de maturité original et pratique. Le prix SIMDAL du Collège de Saussure lui a été décerné pour sa démarche éco-responsable.

Il ne s'agit pas d'oublier l'ensemble de la production locale, qu'elle soit de légumes, de viande, de lait ou autres. Tous ces biens alimentaires sont le résultat de la créativité et du professionnalisme de nos paysannes et de nos paysans. Leurs compétences leur permettent de faire vivre de manière éthique et responsable l'ensemble de la production agricole de notre canton.

En tant que consommateurs, nous pouvons orienter nos choix alimentaires en les rapportant à notre beau canton et soutenir nos paysannes et paysans. L'implication de toutes et tous permet de maintenir une agriculture genevoise cohérente et dynamique.

Aujourd'hui, en accompagnant cette étudiante et en éditant ce livre, ma-terre encourage notre jeunesse qui s'engage dans la transition alimentaire, et nous invite à passer à l'action chacun.e à son échelle !

Patricia Bidaux





Préface de l'auteure

Mon amour pour la cuisine s'est manifesté très tôt, quand j'ai commencé la pâtisserie. J'ai réalisé ce livre de recettes en troisième année du collège pour mon travail de maturité et je remercie ma-terre pour l'accompagnement dans cette aventure et réalisation de ce projet.

Fervente adhérente à la cause écologiste, j'ai souhaité réaliser ce travail dans une démarche durable qui valorise les produits locaux en priorité. C'est pourquoi j'ai décidé de présenter des recettes composées à base d'ingrédients cultivés à Genève, ou du moins en Suisse !

Durant la conception des recettes de ce livre, je me suis plongée dans la façon dont les saveurs interagissent entre elles. J'ai pu ainsi imaginer, explorer et proposer une palette de recettes. Vous remarquerez néanmoins la présence d'épices exotiques dans certaines recettes. J'ai effectivement pris la liberté d'utiliser quelques condiments que l'on ne trouve pas dans nos champs mais qui m'ont permis de proposer de sublimer les ingrédients de base, qui eux sont l'œuvre de nos producteurs et paysans. Cela m'a permis d'y apporter des saveurs inhabituelles et surprenantes, ainsi que de mettre en avant toutes les possibilités attrayantes qu'offrent les produits régionaux.

Cet ouvrage est végétarien, dans une optique de durabilité, et non pas dans une optique anti-viande ou poisson. Pour nous nourrir de façon durable, nous ne devons pas arrêter complètement de manger des produits animaux, mais d'en manger moins, de proximité et de qualité. Mes recettes s'adressent à quiconque souhaite se passer de viande ou de poisson de temps en temps, quel que soit son régime alimentaire.

Avant de faire vos courses, n'hésitez pas à explorer le site de Genève Terroir visant à orienter les consommateurs genevois vers les [bonnes adresses de vente de produits du terroir](#) ainsi que de consulter le [calendrier des aliments de saison disponibles en Suisse](#) de la Fédération Romande des Consommateurs. Au cours de votre lecture, vous découvrirez également des liens vers des tutoriels vidéos de certaines de mes recettes phares. En espérant que mes réalisations vous plairont, je vous souhaite beaucoup de joie en cuisine !

Viviane Tinner





Manger équilibré et en conscience

Actuellement en Suisse, on compte en moyenne 9 repas à base de viande consommés par semaine, alors que 2 à 3 seraient recommandés pour des raisons à la fois de santé et de préservation de l'environnement.

Le végétarisme existe depuis bien longtemps : initialement né en Inde pour des raisons philosophiques avant l'an 0, plébiscité pendant toute l'Antiquité grecque pour des raisons de santé, et présent à nouveau sur la scène lors de la révolution industrielle et plus récemment dans les années 60-70 avec la montée des préoccupations écologiques. Depuis une vingtaine d'années, on remarque que les plats végétariens gagnent en popularité auprès des nouvelles générations.

L'alimentation végétarienne ne représente pas un risque pour la santé mais demande aussi d'être attentif à l'équilibre alimentaire. Différentes études montrent alors des avantages : une présence plus importante de légumes et de fruits, la consommation de céréales complètes, de légumineuses, de fruits à coque et de graines, une diminution des matières grasses animales par la suppression de la viande et de ses dérivés, comme les charcuteries. Une alimentation végétarienne bien réfléchie est par conséquent plus riche en fibres, vitamines, sels minéraux et substances végétales secondaires bénéfiques. Elle réduit le risque de développer des maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'hypertension, certains types de cancers et l'obésité.

Compenser les protéines contenues dans la viande est relativement facile. Les sources de protéines végétales produites en Suisse se trouvent dans une panoplie de légumineuses et céréales (lentilles, haricots, fèves, pois-chiches, lupin, soja sous formes brute ou en tofu et tempeh, avoine, blé ancien, épeautre, orge, sarrasin), ainsi que d'autres sources (quorn, graines de tournesol, lin, noix). Les œufs et les produits laitiers (pâte dure, pâte molle et frais, comme le séré) contribuent aussi aux apports protéiniques. Et contrairement à la viande et au poisson, ces protéines peuvent s'intégrer partout, de la composition des entrées, farces, garnitures, sauces, jusqu'aux desserts !

La viande étant une source de fer qu'on assimile très bien, on a longtemps cru que les personnes qui ne mangent pas de viande devaient faire plus attention pour pouvoir couvrir leurs besoins, mais notre corps s'adapte bien et parvient à absorber suffisamment de fer à partir d'aliments végétaux.

Attention aux pièges

- Un substitut facile serait de recourir tous les jours à des aliments qui imitent la texture et le goût de la viande. C'est dommage car ces produits sont souvent à base d'aliments ultra-transformés (classification NOVA), trop gras, trop salés et trop riches en additifs (colorants, conservateurs, exhausteurs de goût). Il s'agit par exemple de la version végétarienne des burgers, nuggets, falafels, saucisses, boulettes, charcuteries végés, galettes ou encore les palets déjà préparés de légumes, de riz ou de céréales.

- Un autre écueil serait de ne pas être attentif au mode de production ou à l'origine des aliments utilisés, qui peuvent être dommageables pour les populations locales à différents niveaux. L'accès aux terres pour l'autoconsommation ou l'accès à l'eau peut être drastiquement réduit par certaines cultures destinées à l'exportation, telle que l'avocat très (trop) présent dans les plats végétariens. Il importe également de s'interroger sur les conditions de travail dans certaines filières, comme celle de la noix de cajou.

Conclusion

L'achat direct auprès de nos agriculteurs genevois (3/4 font de la vente directe) ainsi que les labels (GRTA, IP-Suisse ou Bio, Fairtrade, etc) sont à cet égard utiles pour adopter une alimentation en conscience et responsable. En cuisinant à la maison à partir de produits bruts, locaux et frais on maîtrise aussi mieux ce que l'on met dans son assiette, son impact et on peut adapter les recettes selon ses envies et ses pratiques alimentaires.

NB

Ce livre de recettes n'a pas la prétention de proposer des recettes qui répondent parfaitement à l'aspect santé en termes de nutrition ou d'équilibre alimentaire, il s'agit bien des premiers pas d'une jeune engagée dans la transition alimentaire, pas d'un ouvrage conçu par des diététiciennes agréées.



Sommaire

p.14 Lexique des symboles et abréviations

Entrées

p.16 Salade de chèvre frais

p.18 Fraises-mozzarella et pesto de menthe

p.20 Verrines au fromage de chèvre, figues, anis, noix et menthe

Plats

p.22 Cheese-burger aux asperges

p.26 Tarte Tatin salée aux asperges, échalotes et estragon

p.28 Sandwich à la betterave, au fromage de chèvre et aux noix

p.30 Pizza à la fraise et au basilic

p.32 Tagliatelle à la courgette, au basilic et à la menthe

p.34 Risotto à la betterave et au fromage de chèvre

p.36 Carottes rôties, sauce au cumin et polenta gratinée

p.38 Gnocchi de carottes, sauce aux noix et à l'estragon

Desserts

p.40 Semifreddo pêche-myrtille-jasmin

p.42 Gratin sucré pomme-mûre

p.44 Pommes au four farcies au crumble de châtaignes caramélisées

p.46 Cookies moelleux courge-châtaigne-romarin

p.48 Macarons kiwi-basilic

p.50 Chaussons poire-cannelle et glace à l'anis

Boisson

p.54 Sirop poire-cardamome

Lexique des symboles et abréviations

c.c. cuillère à café
c.s. cuillère à soupe
p.d.c pointe de couteau



nombre de portions



temps de préparation



temps de cuisson



temps de congélation



été



automne



hiver



printemps



2



35 min

Salade de chèvre frais

1 poire
200 ml d'eau
60 g de sucre
2 abricots
50 g de noix
1 fromage de chèvre frais
1 c.s. de vinaigre balsamique
1 c.s. d'huile de colza ou de tournesol oléique
1 c.s. d'huile de noix
2-3 poignées de salade et pousses au choix
(cresson, pousses de soja, feuilles de betterave, pousses
d'épinard, pousses de côtes de bette, rampon,...)

1. Éplucher la poire, la couper en deux, ôter le cœur et la queue. Plonger dans le sirop. Laisser frémir une dizaine de minutes. Égoutter et laisser refroidir. Procéder de la même façon avec les abricots s'ils ne sont pas très mûrs.

2. Laver les pousses et la salade. Préparer une vinaigrette en fouettant le vinaigre et les huiles. Concasser grossièrement les noix et couper les abricots en lamelles..

3. Disposer le fromage sur l'assiette, répartir la salade. Agrémenter de fruits et de noix. Verser la vinaigrette et servir.

Commentaire de l'auteure

Le fromage de chèvre se marie aussi bien avec les ingrédients sucrés et salés. Cette salade met en avant une douce combinaison sucrée-salée parmi toutes les possibilités que permet cet ingrédient polyvalent.







4



30 min

Fraises-mozzarella et pesto de menthe

Base

600 g de fraises

150 g de mozzarella

Pesto

50 g de menthe fraîche

2 c.s. de graines de tournesol

80 g de fromage râpé

sel

huile de colza ou de tournesol oléique

1. Préparer le pesto : rincer et éponger les feuilles de menthe. Les passer au mixeur avec les graines de tournesol. Ajouter le fromage râpé, mixer à nouveau. Saler la préparation, puis ajouter de l'huile en remuant jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Réserver.

2. Laver et équeuter les fraises, les tailler selon votre envie. Égoutter la mozzarella et la diviser en cubes.

3. Répartir des rangées de fraises et de mozzarella dans un plat, verser un peu de pesto de menthe par-dessus. Décorer avec quelques feuilles de menthe et graines de tournesol (facultatif).

Commentaire de l'auteur

Le pesto restant peut être conservé au congélateur. Il s'utilise de la même façon qu'un pesto frais.

La tomate et la fraise se marient et s'échangent parfaitement en raison de leurs nombreux composés communs. Cette recette propose de substituer la tomate par la fraise. La menthe en sublime le goût.







4



25 min

Verrines au fromage de chèvre, figes, anis, noix et menthe

150 g de fromage de chèvre très frais
1 dl de crème liquide
13 g de miel liquide
1 p.d.c. de graines d'anis
15 g de noix (+ quelques éclats en décoration)
4 figes (+1 pour la décoration)
1 c.c. de sucre
2 c.s. de confiture de figue
quelques feuilles de menthe

1. Faire chauffer la crème, y infuser l'anis pendant 5 minutes, filtrer et verser sur le fromage frais émietté. Ajouter le miel et mélanger pour former une préparation homogène. Couper les figes en petits dés, les mélanger au sucre. Concasser les noix.

2. Garnir le fond de 4 verrines d'une cuillère à soupe de préparation au fromage. Ajouter une fine couche de confiture de figue par-dessus, puis à nouveau une couche de fromage, les dés de figue, les morceaux de noix, puis une dernière couche de fromage. Décorer le dessus des verrines avec quelques feuilles de menthe ciselée, des éclats de noix et des morceaux de figue. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Commentaire de l'auteure

Utilisez un fromage de chèvre très frais ! Sa force doit être modérée. Celui de la Chèvrerie du Champ Courbe à Cartigny convient merveilleusement bien. Ces verrines à l'allure chic produiront un effet certain sur vos convives.







25 min + 1h30



17 min



2h

Cheese-burger aux asperges

Pains

375 g de farine
2 œufs
120 ml de lait + un peu pour dorer
10 g de beurre
5 g de sel
14 g de levure fraîche
2 c.s. de graines de lin

Galettes

1 oignon
180 g de lentilles corail
135 g de légumes au choix (carottes, petits pois, etc.)
farine pour paner
2 jaunes d'œuf
1 à 2 brins de thym

Garniture

3 tommes vaudoises
panure
lait
15 asperges
½ échalote
6 feuilles de salade
1 œuf à température ambiante
1 c.c. de moutarde
huile de colza ou de tournesol oléique

Pains

1. Préparer les pains à l'avance : faire gonfler les graines de lin dans un fond d'eau pendant 5 minutes. Faire fondre le beurre au bain-marie. Dans une casserole, faire tiédir le lait, y délayer la levure. Ajouter les œufs et le beurre fondu. Mélanger la farine et le sel, y ajouter les graines de lin égouttées puis incorporer le mélange œufs/lait/beurre. Malaxer jusqu'à ce que la pâte ne colle plus au récipient. Saupoudrer un récipient de farine, y transférer la pâte. Le déposer dans un évier rempli d'eau chaude, couvrir d'un linge de cuisine humide et laisser lever pendant 2 heures.

2. Diviser la pâte en 6 parts égales. Fariner légèrement le plan de travail et modeler les morceaux de pâte pour former des boules. Déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et badigeonner d'un peu de lait. Faire cuire dans le four préchauffé à 180°C pendant 17 minutes. Ils doivent être bien dorés.

Suite, page 24





6



25 min + 1h30



17 min



2h

Galettes

1. Pour les galettes, faire cuire les lentilles dans de l'eau. En parallèle, couper les légumes en brunoise (dés très fins), les faire cuire séparément dans une poêle. Faire revenir l'oignon.

2. Verser les lentilles égouttées dans un bol, les écraser grossièrement avec une fourchette. Incorporer l'oignon, les légumes précuits et les feuilles de thym, saler et poivrer.

Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger.

3. Saupoudrer une assiette de farine. Former une galette de pâte d'1,5 cm d'épaisseur, la recouvrir de farine à la manière d'une panure. Enlever l'excédent de farine et déposer sur une plaque de cuisson. Recommencer jusqu'à épuisement de la préparation. Cuire ces galettes dans le four à 180°C avec un récipient rempli d'eau pendant 15 minutes puis les retourner et continuer la cuisson 5 minutes de l'autre côté.

Garniture

1. Éplucher les asperges sur les $\frac{3}{4}$ de leur longueur et couper l'extrémité dure avec un couteau. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes pour qu'elles soient bien tendres.

2. Pendant ce temps, couper les pains à burger en deux, les réchauffer une dizaine de minutes sur la grille du four à 100°C. Préparer deux assiettes : la première remplie d'un fond de lait, la deuxième d'une couche de panure. Couper les tomates en deux horizontalement et les plonger dans l'assiette de lait. Une fois bien humide, retourner le fromage dans la panure en prenant soin de napper toute la surface. Faire cuire à la poêle des deux côtés. Attention à ne pas laisser le fromage devenir trop coulant.

3. Pour préparer une mayonnaise mousseuse, battre le blanc d'œuf en neige avec une pincée de sel, réserver.

Dans un autre bol, mixer le jaune et la moutarde avec un peu d'huile, continuer à mixer en versant l'huile en filet progressivement jusqu'à ce que la mayonnaise épaississe. Assaisonner et incorporer le blanc en neige délicatement à la spatule.

Finitions

Couper l'échalote en rondelles, en répartir sur la moitié inférieure des pains. Superposer ensuite la galette, une feuille de salade et la tomate par-dessus. Terminer avec les asperges et une cuillerée de mayonnaise, fermer les burgers avec la moitié supérieure des pains.

Commentaire de l'auteure

J'ai voulu que ce burger soit entièrement fait maison, du pain à la mayonnaise, pour laquelle j'ai livré l'astuce spéciale de mon père afin d'obtenir une mayonnaise ultra légère. Vous pouvez en ajouter à votre guise sans risquer d'être écoeurés, je vous en donne ma parole.







Tarte Tatin salée aux asperges, échalotes et estragon

Pâte sablée

250 g de farine
125 g de beurre mou
1 œuf
1 c.c. de sucre
1 c.c. de sel

Garniture

sucré et beurre pour le moule
12 à 15 asperges
4 échalotes
2 brins d'estragon frais
80 g de Gruyère AOP mi-salé

1. Préparer la pâte sablée : mélanger la farine, le beurre, le sucre et le sel dans un bol pour former une semoule. Intégrer l'œuf. Ajuster la texture en ajoutant un peu d'eau ou de farine si besoin.

2. Beurrer et saupoudrer le fond d'un moule à charnière de sucre, le placer environ 3 minutes au four à 180°C pour que le sucre caramélise légèrement en faisant attention à ne pas le laisser brûler.

3. Éplucher les asperges sur les $\frac{3}{4}$ de leur longueur et les faire rôtir quelques minutes dans une poêle. Faire de même avec les échalotes préalablement épluchées et coupées en deux de la pointe à la racine.

4. Disposer les asperges et les échalotes dans le fond du moule de façon circulaire, la face la plus jolie vers le bas.
Ciseler les brins d'estragon, les répartir par-dessus les asperges. Saupoudrer l'ensemble de Gruyère râpé.

5. Étaler la pâte sablée en prenant soin de garder une marge de 4 cm supplémentaires par rapport à la taille du moule. En recouvrir la garniture en glissant l'excédent de pâte à l'intérieur du moule. Enfourner 35 minutes à 180°C.
A la sortie du four, retirer la bordure du moule et retourner la tarte sur un plat.

Commentaire de l'auteure

Il ne faut pas avoir peur du mélange sucré-salé !

En plat principal ou en accompagnement, une tranche de cette tarte me convainc de profiter pleinement de la saison des asperges.

► Vidéo de la recette







4



20 min



2h

Sandwich à la betterave, au fromage de chèvre et aux noix

4 pains à sandwich complets
1 betterave rouge
2 poignées de cresson
150 g de fromage de chèvre (type bûche)
2 œufs
40 g de noix
4 c.s. de miel liquide
10 cl de vinaigre balsamique

1. Faire cuire la betterave entière emballée dans du papier d'aluminium pendant deux heures dans le four à 200°C. Laisser refroidir, puis éplucher et râper.

2. Plonger les œufs dans de l'eau bouillante durant 9 minutes. Une fois cuits, les faire refroidir dans un bol d'eau froide. Retirer la coquille et les couper en tranches. Découper des lamelles de fromage de chèvre et concasser grossièrement les noix.

3. Préparer une réduction de balsamique. Faire chauffer du vinaigre balsamique dans une casserole à feu moyen 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il adopte la texture d'un caramel. Plonger ensuite la casserole dans un bac rempli de glaçons pour stopper la cuisson. Mélanger avec un peu de vinaigre non réduit si le résultat n'est pas assez liquide.

4. Couper les pains en deux. Garnir la moitié du bas de betterave râpée, ajouter les œufs tranchés sur le dessus ainsi que les noix et les lamelles de fromage. Verser généreusement le miel en filet sur le dessus, répartir quelques gouttes de vinaigre balsamique réduit sur toute la longueur. Terminer avec le cresson puis fermer le sandwich.

Commentaire de l'auteure

L'association de la betterave avec la combinaison bien connue chèvre-noix-miel confère à ce sandwich une subtile fraîcheur.







20 min



12 min



30 min

Pizza à la fraise et au basilic

Pâte à pizza

1,6 dl d'eau

20 g de levure fraîche

4 c.s. d'huile de tournesol oléique

1 c.c. de sel

275 g de farine

Garniture

400 g de fraises

200 g de mozzarella

850 g de coulis de tomate

40 g de noisettes moulues

2 grosses poignées de basilic frais

origan

1. Préparer la pâte : faire tiédir l'eau dans une casserole, y délayer la levure. Incorporer l'huile et le sel. Verser la farine dans un bol, y former un puits et ajouter petit à petit le mélange précédent. Pétrir pour former une pâte homogène. Rajouter un peu de farine si la pâte colle encore. Elle doit devenir souple et élastique. La déposer dans un récipient plongé dans un évier rempli d'eau chaude, recouvrir d'un linge humide et laisser lever 30 minutes environ.

2. Abaisser la pâte sur le plan de travail fariné, la disposer sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Égoutter le coulis de tomate et écraser les morceaux à la fourchette, trancher la mozzarella en lamelles, couper les fraises en tronçons assez épais. Saupoudrer les noisettes moulues sur toute la surface de la pizza. Répartir le coulis de tomate, puis les tranches de mozzarella. Saler et faire cuire 10 à 12 minutes dans le bas du four à chaleur tournante à 230°C. Ajouter les fraises en fin de cuisson.

3. A la sortie du four, laisser reposer la pizza une minute dans le four ouvert. Saupoudrer d'origan et parsemer généreusement de basilic frais.

Commentaire de l'auteure

Un plat principal aux allures de dessert. Une sorte de pizza hawaïenne à la mode européenne.







4



15 min



10 min

Tagliatelle à la courgette, au basilic et à la menthe

300 g de tagliatelles
2 courgettes
2 dl de crème liquide
1 bouquet de basilic
1 bouquet de menthe
huile
sel, poivre

1. Laver et éplucher les courgettes. Les râper en filaments d'environ 2 mm de large et 5 cm de long. Les faire cuire 5 minutes dans une poêle avec un filet d'huile.
2. Cuire les tagliatelles al dente dans de l'eau bouillante salée. Rincer à l'eau froide.
3. Chauffer la crème dans une casserole sans la faire bouillir. Saler et poivrer puis incorporer les pâtes égouttées. Les tourner dans la crème. Une fois qu'elles sont presque chaudes, ajouter la courgette et bien mélanger. Ciseler les herbes, les ajouter au dernier moment avant de servir.

Commentaire de l'auteure

J'ai souvent été dubitative à l'idée d'ajouter de la menthe à un plat salé, jusqu'à ce que j'ose réaliser cette recette aux herbes aromatiques. J'ai depuis découvert qu'elle se mariait délicieusement à tous les types de plats, auxquels elle apporte une touche de fraîcheur bienvenue.







3



40 min



2h

Risotto à la betterave et au fromage de chèvre

1 betterave rouge
1 oignon
200 g de riz arborio ou carnaroli
50 g de fromage de chèvre à pâte dure
huile de colza oléique
sel, poivre

1. Envelopper la betterave dans un papier d'aluminium, la cuire au four à 200°C pendant 2 heures.
2. Émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile. Ajouter le riz et le faire nacer.
3. Faire chauffer environ 1 litre de bouillon dans une casserole à part. Mouiller le riz à hauteur avec du bouillon. Ajouter du bouillon par louches jusqu'à ce que le riz soit cuit.
4. Peler et couper la betterave en petits dés, en ajouter 150 g au risotto vers la fin de la cuisson.
5. Une fois la cuisson terminée, assaisonner le riz et incorporer le fromage de chèvre râpé.

Commentaire de l'auteure

Manger passe aussi par les yeux. Ce risotto en est le parfait exemple. Il attirera d'abord votre œil par sa couleur rose prononcée avant de séduire vos papilles. Ce plat est l'un de mes favoris, essayez-le, vous ne le regretterez pas.

► Vidéo de la recette







4



25 min



50 min

Carottes rôties, sauce au cumin et polenta gratinée

Base

8 à 10 carottes selon la taille
huile d'olive
fleur de sel
une dizaine de gousses d'ail

Polenta

250 g de semoule de maïs
5 dl d'eau
5 dl de lait
150 g de fromage râpé

Béchamel

25 g de beurre
2 c.s. de farine
graines de cumin
1 dl d'eau
1 dl de lait
sel, poivre

Carottes

Eplucher les carottes, couper les plus épaisses en deux dans la longueur. Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Les arroser d'un filet d'huile d'olive et de quelques pincées de fleur de sel. Agrémenter de quelques gousses d'ail en chemise. Enfourner pour une trentaine de minutes à 200°C.

Polenta

Chauffer l'eau, le lait, et un peu de sel dans une casserole jusqu'à ébullition, incorporer la semoule de maïs. Remuer sans arrêt pendant 2 à 3 minutes. Retirer du feu et laisser gonfler 5 minutes. Ajouter les deux tiers du fromage, mélanger et verser dans un plat à gratin. Répartir le reste du fromage sur le dessus et placer au four à 180°C fonction grill pour 15 à 20 minutes. En fin de cuisson, ajouter les carottes dans le four pour les réchauffer avant le service.

Béchamel

Faire fondre le beurre avec un peu de sel dans une casserole. Ajouter la farine et 1 à 2 pincées de graines de cumin (moins pour du cumin moulu). Fouetter pour obtenir une pâte homogène. Verser l'eau et le lait, fouetter puis laisser épaissir, mélanger de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement. Servir les carottes nappées de béchamel au cumin, accompagnées d'ail en chemise et de polenta.







4



35 min



45 min

Gnocchi de carottes, sauce aux noix et à l'estragon

1,6 kg de carottes
105 g de fécule de pomme de terre
80 g de noix (ou 2 c.c. de pralin de noix)
10 g de beurre
2 c.s. de farine
2 dl d'eau
2 dl de lait
5 brins d'estragon
sel, poivre

1. Éplucher et couper les carottes grossièrement. Les placer dans une casserole à feu moyen avec un fond d'eau et les faire cuire une vingtaine de minutes à couvert. Elles doivent être très tendres. Les réduire en purée à l'aide d'un passe-vite. Répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faire sécher 20 minutes dans le four à 180°C, chaleur tournante. Laisser reposer une minute à l'air libre à la sortie du four.

2. Mixer les noix dans un blender ou à l'aide d'un mixeur puissant durant 10 minutes minimum. Elles doivent former un pralin très concentré.

3. Dans un bol, mélanger la purée de carottes et la fécule, assaisonner. Former des rouleaux de pâte d'1,5 cm d'épaisseur, couper des tronçons de 2 cm de longueur. Les marquer d'une encoche à la fourchette pour former des gnocchi. Les plonger dans une grande casserole d'eau bouillante bien salée. Les gnocchi remontent à la surface une fois cuits.

4. Préparer la sauce. Faire fondre le beurre dans une casserole. Dans un verre, mélanger le lait et l'eau avec la farine pour former une pâte homogène. Verser le mélange dans la casserole, y délayer une cuillère à café du pralin de noix. Ciseler les brins d'estragon, les ajouter progressivement à la sauce. Assaisonner et adapter la quantité de noix et d'estragon. Servir les gnocchi nappés de sauce.

Commentaire de l'auteure

On connaît bien les gnocchi de pomme de terre. La variante aux carottes leur confère une jolie couleur orange. Vous pouvez réaliser la sauce avec du persil si l'estragon n'est pas votre tasse de thé.





6-8



15+25 min



min 7h

Semifreddo pêche-myrtille-jasmin

Base

2 ou 3 pêches blanches
55 g de flocons d'avoine
140 g de myrtilles

Chantilly

2 dl de crème entière
1 c.c. de thé au jasmin
20 g de sucre glace

Blancs en neige

2 blancs d'œufs
45 g de miel

1. Quelques heures à l'avance, faire bouillir la crème, y ajouter le jasmin. Laisser infuser 10 minutes, puis filtrer les feuilles de thé. Une fois refroidie, verser la crème dans un bol, réserver au réfrigérateur. Placer la crème refroidie 15 minutes au congélateur avec le fouet avant de la battre.

2. Mettre les pêches 1 minute dans une casserole d'eau bouillante. Retirer la peau et tailler les fruits en dés. Laisser reposer 5 minutes.

3. Faire chauffer le miel au bain-marie. Battre les blancs d'œufs en neige. Verser le miel bouillant et fouetter encore 2 minutes. Battre la crème au jasmin en chantilly, incorporer le sucre glace tamisé. Éliminer le jus des pêches, mixer grossièrement les dés en purée.

4. Battre la crème en chantilly, incorporer le sucre glace tamisé.

5. Éliminer le jus des pêches, mixer les dés en purée grossière.

6. Mélanger les trois préparations à la spatule, ajouter le muesli et les myrtilles entières. Verser la préparation dans un moule chemisé de papier sulfurisé. Placer le moule au congélateur et laisser prendre pendant minimum 7 heures. Sortir du congélateur 10 minutes avant la dégustation. Servir le semifreddo en tranches.

Commentaire de l'auteure

Le semifreddo est la glace idéale à réaliser pour ceux qui ne possèdent pas de sorbetière. Dans cette version, la touche de jasmin soutient la douceur de la pêche, qui contraste avec la légère acidité des myrtilles.







6



15 min



25 à 35 min

Gratin sucré pomme-mûre

2 jaunes d'œufs
60 g de sucre
50 g de farine
5 dl de lait
4 pommes
500 g de mûres
sucre glace

1. Fouetter ensemble le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine et un peu de lait pour que le mélange soit plus liquide.

2. Chauffer le reste du lait dans une casserole. Lorsqu'il est tiède, incorporer le mélange à l'œuf. Fouetter continuellement à feu moyen jusqu'à ce que le mélange épaississe : la crème doit s'arrêter de tourner lorsque l'on retire le fouet. Retirer du feu et réserver.

3. Éplucher les pommes, les couper en dés. Répartir les mûres entières et les morceaux de pommes dans un grand plat à gratin ou dans des ramequins individuels. Verser la crème pâtissière par-dessus. Pas besoin de mélanger, la crème descendra d'elle-même dans le plat à la cuisson. Saupoudrer de sucre glace tamisé et faire cuire dans le four préchauffé à 200°C fonction grill durant 25 minutes pour des ramequins individuels, 35 minutes pour un plat à gratin. Déguster encore chaud.

Commentaire de l'auteure

Ces deux fruits se marient à la perfection. Associés dans ce gratin, ils reproduiront l'atmosphère et la douceur des traditionnelles recettes de grands-mères.

► Vidéo de la recette







Pommes au four farcies au crumble de châtaignes caramélisées

Base

3 grosses pommes
220 g de châtaignes
20 g de beurre
50 g de sucre
1/2 c.c. de cannelle
1 c.s. de miel

Crumble

2 c.s. de farine
1 c.s. de beurre mou
2 c.s. de noisettes moulues
2 c.s. de sucre

1. Inciser les châtaignes entières, les plonger dans une casserole d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire une dizaine de minutes. Sortir 2-3 fruits à la fois pour en retirer l'écorce et la peau. Ils doivent être encore chauds pour qu'elle s'enlève sans difficulté. Couper ensuite les châtaignes en petits morceaux.

2. Laver et couper les pommes en deux de la tige jusqu'à la fleur. Retirer le cœur et évider les demi-pommes jusqu'à environ 1cm du bord en prenant soin de ne pas trouser la peau. Réserver la chair et retourner les pommes.

3. Préparer le crumble: mélanger la farine, la poudre de noisettes, le beurre mou et le sucre. Réserver.

4. Placer le sucre, le miel et le beurre dans une casserole, faire chauffer à feu doux. Une fois que le mélange commence à blondir, ajouter les châtaignes et laisser caraméliser. Incorporer la cannelle et mélanger.

5. Couper une tranche fine au sommet de la face arrondie des demi-pommes, de façon à ce que celles-ci soient stables une fois retournées. Placer les demi-pommes dans un plat à gratin, face large vers le haut. Remplir avec la préparation aux châtaignes puis répartir le crumble sur le dessus des pommes. Placer la chair de pomme au fond du plat, y verser 3 mm d'eau. Enfourner pour 35 minutes à 180°C. Servir chaud.

Commentaire de l'auteure

Mon grand coup de cœur ! Les pommes rôties, les châtaignes et la cannelle apportent toutes trois un caractère chaleureux. Ce dessert saura parfaitement réchauffer les cœurs à l'arrivée des premiers froids...







25 cookies



25 min



20 min

Cookies moelleux courge-châtaigne-romarin

175 g de châtaignes
75 g de courge butternut
100 g de farine
50 g de sucre
85 g de beurre mou
2 œufs
1 c.c. de levure chimique
1 pincée de sel
1 c.c. de romarin séché

1. Avec un couteau, tailler une encoche sur la moitié supérieure des châtaignes, les plonger une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante. Retirer du feu, sortir 2-3 châtaignes à la fois pour en retirer l'écorce et la peau.

2. Réduire 75 g de châtaignes en poudre et couper les 100 g restants en éclats de la taille souhaitée.

3. Râper 75 g de butternut.

4. Mixer le sucre avec le beurre, ajouter l'œuf puis la farine et la levure puis la poudre de châtaignes, la courge et le sel. Pour finir, incorporer le romarin et les éclats de châtaignes.

5. Déposer des petits tas de préparation sur une plaque de cuisson puis enfourner une quinzaine de minutes à 180°C.

Commentaire de l'auteure

Réaliser des cookies aux châtaignes et à la courge revient à regrouper trois de mes addictions culinaires. Il ne reste plus qu'à ajouter une touche de romarin pour relever le tout et le tour est joué !







18 macarons



40 min



12 min



1h

Macarons kiwi-basilic

Macarons

100 g d'amandes moulues
100 g de sucre glace tamisé
80 g de sucre
80 g de blancs d'œufs (env. 2 gros œufs)

Farce

2 kiwis
1 œuf
20 g de sucre
1 c.c. rase de fécule de maïs
env. 8 feuilles de basilic

1. Préparer les coques des macarons. Battre les blancs en neige en ajoutant le sucre en trois fois pour obtenir une meringue lisse et brillante. Mélanger les amandes moulues et le sucre glace, y incorporer une moitié des blancs en neige délicatement; le mélange doit adopter une consistance pâteuse. Incorporer le reste des blancs, mélanger plus vigoureusement pour former une pâte lisse et brillante.

Former des petits disques de pâte d'environ 4 cm de diamètre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé à l'aide d'une poche à douille. Taper la plaque 1-2 fois sur le plan de travail pour lisser le dessus des macarons et laisser sécher minimum 1 heure dans un lieu sec (si possible à 20°C maximum). Faire cuire 12 minutes dans le four préchauffé à 140°C et laisser refroidir sur la plaque.

2. Pour la farce, peler puis mixer les kiwis avec l'œuf. Ajouter le sucre et la fécule, puis les feuilles de basilic ciselées. Porter le tout à ébullition en fouettant continuellement. Dès que le mélange commence à épaissir, retirer immédiatement du feu et laisser refroidir.

3. Garnir les macarons. Une fois les coques et la farce complètement froides, déposer une cuillère de farce sur une coque avant de refermer à l'aide d'une deuxième. Répéter jusqu'à épuisement de la préparation. Laisser reposer de préférence 24 heures avant de déguster pour laisser le temps aux biscuits de développer leur goût et leur texture.

Commentaire de l'auteure

Pour être sûr que les coques aient bien séché avant la cuisson, effleurer du doigt la surface des biscuits : elle doit être sèche au toucher. Une couche protectrice s'est formée au contact de l'air, ce qui permettra l'apparition de la collerette lors de la cuisson et empêchera les macarons de se craqueler.







4-6



25 + 10 min



13 min



3h

Chaussons poire-cannelle et glace à l'anis

Glace

5 jaunes d'œufs
70 g de sucre
40 cl de lait
20 cl de crème entière liquide
2 c.s. de graines d'anis

Chaussons

1 pâte feuilletée rectangulaire (25 x 42 cm)
3 poires
30 g de noisettes moulues
2 c.c. de sucre
1 c.c. de cannelle
1 œuf pour dorer

Glace

1. Fouetter énergiquement les jaunes d'œufs avec le sucre. Réserver.

2. Faire chauffer la crème avec le lait dans une casserole à feu moyen. Y faire infuser les graines d'anis pendant quelques minutes, puis verser la préparation aux jaunes d'œufs en mélangeant énergiquement pour ne pas que le jaune cuise. Remettre le tout à chauffer à feu doux en mélangeant constamment jusqu'à obtention de la bonne texture. La préparation doit devenir plus crémeuse et l'empreinte doit rester nette lorsqu'on passe un doigt sur la spatule couverte de crème. Laisser le mélange à température ambiante pour qu'il refroidisse ou plonger la casserole dans un récipient rempli d'eau et de glaçons en remuant pour gagner du temps.

3. Verser le liquide refroidi dans un récipient, placer le tout au congélateur. Remuer toutes les 30 minutes environ, une dizaine de fois au minimum. Cela permet d'obtenir une bonne texture en évitant que la glace ne cristallise et en y ajoutant de l'air. Réserver au congélateur une fois que la texture est satisfaisante.

Suite, page 52





4-6



25 + 10 min



13 min



3h

Chaussons

1. Préparer les chaussons. Séparer la pâte feuilletée en rectangles mesurant le double de la largeur souhaitée des chaussons. Répartir la poudre de noisettes sur une des deux moitiés. Couper les poires en petits dés, les déposer par-dessus les noisettes. Parsemer de sucre et saupoudrer généreusement de cannelle. Refermer la moitié vide des rectangles sur le côté garni, sceller les bords à l'aide d'une fourchette.

2. Déposer les chaussons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Avec un pinceau, dorer le dessus avec l'œuf battu. Tailler des encoches aux ciseaux sur le dessus. Faire cuire dans le four préchauffé à 220°C pendant 13 minutes.

3. Servir les chaussons encore tièdes accompagnées d'une boule de glace à l'anis.

Commentaire de l'auteure

Dégustez ce dessert épicé à la fin de l'été. La douce chaleur du chausson contrastera avec le parfum envoûtant de la glace à l'anis qui ravira votre palais.







4dl



10 min



35 min

Sirop poire-cardamome

500 g de poires
3 dl d'eau
420 g de sucre
9 gousses de cardamome

1. Laver et retirer le cœur des poires, les couper en morceaux.
2. Faire chauffer l'eau, le sucre et les poires dans une casserole jusqu'à ébullition. Ecraser les gousses de cardamome, les ajouter au liquide et laisser frémir 30 minutes à feu moyen en remuant régulièrement. En fin de cuisson, réduire les morceaux de poire en purée à l'aide d'une fourchette.
3. Filtrer le mélange et verser le sirop dans une bouteille en verre préalablement ébouillantée.
Conserver au frais une fois la bouteille ouverte.

Astuce

Ne pas jeter la pulpe de poire, la mettre en pot en ôtant les graines de cardamome et s'en servir comme d'une confiture !

Commentaire de l'auteure

Que cela soit pour les sirops ou les confitures, j'ai toujours eu le goût des saveurs atypiques : la confiture de thé, le sirop aux épices de Noël,... Celui-ci est un mélange un tantinet moins surprenant, mais le résultat est un mariage parfait.







Liens en références

L'inventaire des producteurs genevois

sur le [site Genève Terroir](#)

Le tableau des aliments de saisons disponibles en Suisse

sur le [site de la FRC](#)

La chaîne Youtube ma-terre

sur [@materregeneve](#)

- Vidéo recette : [Tarte Tatin Asperges Échalotes](#)
- Vidéo recette : [Risotto aux Betteraves](#)
- Vidéo recette : [Gratin Pommes Mûres](#)



