



LA SEMAINE DU GOÛT

Les produits laitiers en cuisine

Vos enfants savourent les repas de l'EVE qu'ils fréquentent ? Les professionnels de la restauration des structures d'accueil de la petite enfance de Carouge partagent quelques-unes de leurs recettes !

Pour cette nouvelle édition, la Semaine du goût met à l'honneur les produits laitiers du 17 au 27 septembre 2026. Cette manifestation célèbre chaque année, et à travers toute la Suisse, la diversité culinaire et le bien manger.

Table des matières

Filet de daurade au beurre blanc	3
Gaspacho poivron, tomates, concombre et yaourt	4
Tarte à la crème	5
Crème brûlée au Sbrinz AOP	6
Malakoff	7
Pastilla sucrée à la frangipane et fleur d'oranger	8
Flan de courgettes et basilic	9
Cake moelleux aux olives et tomates séchées	10
Clafoutis aux abricots et romarin	11
Tarte au fromage et légumes	12
Riz au lait aux fraises	13
Burger végétarien à la Tomme de Genève	14

Présentation des chefs et cheffe



Cheffe Florence
EVE des Menuisiers



Chef Raphaël
EVE des Menuisiers



Chef Pierre
EVE du Val-d'Arve



Chef Lionel
EVE de Pinchat



Chef David
EVE Acacias Epinettes



Chef Jean-Michel
EVE des Grands Hutins
et Tambourine



RECETTE DE JEAN-MICHEL

Filet de daurade au beurre blanc

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 beaux filets de daurade

Beurre blanc :

- 2 échalotes
- 2 dl de crème liquide
- 80 g de beurre
- 1 verre de vin blanc
- 1 citron (jus)
- sel et poivre

A vos tabliers

1. À feu doux, cuire les échalotes finement hachées avec le vin blanc et le jus de citron.
2. Après réduction, ajouter des morceaux de beurre dans la casserole, puis la crème. Rectifier l'assaisonnement.
3. Cuire le poisson à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
4. Dresser et servir.



RECETTE DE JEAN-MICHEL

Gaspacho poivron, tomates, concombre et yaourt

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 concombres
- 4 tomates cœur de bœuf
- 2 poivrons verts
- 2 oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail
- 300 g de yaourt grec
- 12 feuilles de menthe
- 4 cs d'huile d'olive
- sel et poivre

A vos tabliers

1. Peler, épépiner et tailler en dés les concombres et les poivrons.
2. Mixer le tout avec les oignons, l'ail et la menthe.
3. Ajouter le yaourt et l'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement.

Astuces

Garder des dés de concombre et de poivron pour la décoration. Possibilité de rajouter du persil haché et du paprika.



RECETTE DE JEAN-MICHEL

Tarte à la crème

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pâte :

- 200 g de farine
- 2 cc de sel
- 100 g de beurre
- 0,5 dl d'eau
- 1/2 jus de citron

Garniture :

- 4 dl de crème
- 3 jaunes d'œufs
- 1 œuf
- 2 cs de fécule de maïs
- 2 cs de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

A vos tabliers

1. Faire la pâte et la laisser reposer au frigo 30 min, puis l'abaisser.
2. Mélanger la garniture, la cuire dans une casserole puis la mettre sur le fond de tarte.
3. Cuire le tout à 200°C pendant 25 à 30 min.
4. Laisser refroidir et servir.



RECETTE DE DAVID

Crème brûlée au Sbrinz AOP

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 jaunes d'œufs
- 5 dl de crème 25%
- 50 g de Sbrinz AOP râpé
- thym frais
- sel, poivre et muscade moulue

A vos tabliers

1. Faire chauffer la crème et le thym.
2. Battre les œufs et la moitié du fromage.
3. Verser la crème non brûlante sur le mélange.
4. Verser dans des moules individuels ou dans un plat allant au four. Puis, parsemer la préparation avec le fromage restant.
5. Cuire au four à 120°C entre 30 et 40 min.



RECETTE DE DAVID

Malakoff

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de Gruyère râpé
- 1 dl de jus de raisin (ou de vin blanc)
- 1 œuf
- ½ cc de moutarde
- ½ gousse d'ail écrasée
- 60 g de farine
- 8 tranches de pain toast
- poivre et muscade moulue

Friture :

- huile de colza ou tournesol
Height-Oleg

A vos tabliers

1. Mélanger le fromage, la farine, l'ail et l'assaisonnement dans un grand bol.
2. Battre l'œuf, le jus de raisin et la moutarde.
3. Incorporer les deux masses et bien mélanger.
4. Tartiner l'appareil sur les tranches de toast. Bien tasser de façon compacte.
5. Chauffer un bain d'huile dans une cocotte ou une friteuse à 180°C.
6. Mettre les beignets côté fromage sur le dessous.
7. Dorer 3 min environ, retourner puis dorer 2 min.



RECETTE DE DAVID

Pastilla sucrée à la frangipane et fleur d'oranger

Ingrédients (pour 4 personnes)

Crème pâtissière :

- 40 g de sucre
- 20 g de farine
- 170 g de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 3 gouttes d'eau de fleur d'oranger

Frangipane :

- 80 g de beurre ramolli
- 80g d'amandes moulues
- 80g de sucre

- 1 jaune d'œuf

Garniture :

- 80 g d'amandes torréfiées
- 80 g de sucre

Montage :

- 8 feuilles de brick
- 50 g de sucre glace
- 30 g de beurre fondu
- cannelle moulue

A vos tabliers

1. Pour la crème pâtissière, faire chauffer le lait avec l'eau à la fleur d'oranger.
2. Battre les œufs, le sucre et la farine. Verser le lait chaud sur l'appareil, cuire à la nappé et réserver.
3. Préparer la masse à frangipane.
4. Mixer les amandes torréfiées avec le sucre de la garniture.
5. Mettre les feuilles de brick dans un moule à tarte de façon à ce qu'elles dépassent du plat. Badigeonner avec le beurre fondu et mettre les amandes mixées avec le sucre.
6. Mélanger la masse à frangipane et la crème pâtissière. L'étaler par-dessus les amandes et refermer la pastilla. Mettre le solde de beurre fondu de façon à avoir une jolie galette.
7. Mettre au four environ 15 min à 200°C.
8. Saupoudrer avec le sucre glace mélangé à la cannelle.



RECETTE DE LIONEL

Flan de courgettes au basilic

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de courgettes
- 3 œufs entiers
- 4 cs de lait
- basilic frais
- sel

A vos tabliers

1. Couper les courgettes en rondelles et les blanchir dans l'eau bouillante.
2. Mélanger les œufs et le lait.
3. Incorporer les courgettes égouttées.
4. Ajouter le basilic ciselé et le sel.
5. Verser le mélange dans une terrine et cuire au bain-marie à 160°C pendant 35 min.

Astuces

Servir avec une mayonnaise maison ou vinaigrette.



RECETTE DE LIONEL

Cake moelleux aux olives et tomates séchées

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- herbes de Provence
- 3 œufs entiers
- 125 ml de lait
- 80 g d'huile de colza
- 100 g de fromage râpé
- 30 g d'olives vertes dénoyautées
- 30 g de tomates séchées

A vos tabliers

1. Dans un saladier mélanger les œufs, le lait et l'huile.
2. Incorporer la farine, la levure chimique, le fromage râpé, les olives, les tomates séchées et les herbes de Provence.
3. Mettre le mélange dans un moule à cake et cuire à 160°C pendant 35 min.



RECETTE DE LIONEL

Clafoutis aux abricots et romarin

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300 g d'abricots
- 3 œufs entiers
- 80 g de sucre
- 2,5 dl de lait
- 2,5 dl de crème
- 60 g de maïzena
- 1 sachet de sucre vanillé

A vos tabliers

1. Couper les abricots en quartiers et les disposer dans un plat à gratin.
2. Mélanger le lait, la crème et les œufs.
3. Rajouter la maïzena, le sucre et le sucre vanillé.
4. Mélanger le tout et le verser dans votre plat.
5. Cuire au bain-marie à 160°C pendant 35 min.



RECETTE DE PIERRE

Tarte au fromage et légumes

Ingrédients (pour 4 personnes)

Pâte brisée :

- 250 g de farine type 55
- 130 g de beurre
- 1/2 œuf
- 5 g de sel
- 0,5 dl d'eau

Appareil à royale :

- 1 dl de crème entière
- 1 dl de lait entier

- 2,5 dl de béchamel
- 200 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- sel, poivre et muscade moulue

Légumes :

- 100 g de brocoli
- 100 g d'épinard
- 60 g de carotte en cubes
- 1 champignon de Paris émincé

A vos tabliers

1. Pâte brisée : mélanger la farine et le beurre froid coupé en petits morceaux, jusqu'à l'obtention d'une texture sableuse. Ajouter l'eau salée et l'œuf, puis mélanger de nouveau. Une fois homogène, travailler légèrement la pâte à la main et laisser reposer.
2. Appareil à royale : mélanger tous les ingrédients, assaisonner et mixer la préparation.
3. Garniture : cuire 10 min des sommités de brocoli à la vapeur, 3 min les cubes de carotte et quelques secondes les épinards.



RECETTE DE PIERRE

Riz au lait aux fraises

Ingédients (pour 4 personnes)

Riz au lait :

- 125 g de riz rond
- 5 dl de lait
- 50 g de sucre
- 1 petite pincée de sel
- 1/2 gousse de vanille

Crème chantilly :

- 50 g de crème fleurette 35%
- 20 g de sucre

Coulis de fraise :

- 150 g de fraises
- 1/2 citron
- 40 g de sucre

Crème anglaise :

- 1,25 dl de lait
- 25 g de sucre
- 2 jaunes d'oeuf
- 1/4 de gousse de vanille

Garniture :

- 500 g de fraises

A vos tabliers

1. Riz au lait : porter le lait et la moitié du sucre à ébullition. Ajouter le riz et le reste du sucre. Cuire une vingtaine de minutes doucement en remuant. Laisser refroidir.

3. Crème anglaise : chauffer le lait avec la vanille, fouetter les jaunes d'oeuf avec le sucre. Ajouter le lait dessus et cuire jusqu'à la nappe. Laisser refroidir.

4. Monter la crème fouettée en chantilly, ajouter le sucre et l'incorporer à la crème anglaise refroidie. Mélanger le tout délicatement avec le riz au lait.

6. Coulis de fraise: cuire les fraises avec le sucre, jus de citron et un peu d'eau, puis mixer le tout.

8. Dressage : couper les fraises en fines tranches dans la hauteur et disposer ces tranches tout autour d'un cercle de 10 cm de diamètre. Au centre mettre le riz au lait, laisser prendre puis enlever le cercle.

Saucer avec le coulis.



RECETTE DE PIERRE

Burger végétarien à la Tomme de Genève et légumes au basilic

Ingrédients (pour 4 personnes)

Buns :

- 240 g de farine type 65
- 145 g de lait
- 4 g de sel
- 4 g de levure boulanger fraîche
- 10 g de sucre
- 35 g de beurre

Garniture :

- 120 g de Tomme de Genève
- 2 tomates grappes moyennes
- 12 rondelles de courgettes

- 2 champignons de Paris
- 6 feuilles de basilic
- huile olive, sel et poivre

Dorure et finitions :

- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 3 g de lait
- 20 g de graines de sésame

A vos tabliers

1. Buns : pétrir la farine, le lait, le sel, le sucre et la levure émiettée (elle ne doit pas être en contact direct avec le sel et le sucre). Ajouter le beurre tempéré jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé. Laisser poser 4 heures au réfrigérateur. Façonner des boules de 70 g et laisser reposer à nouveau 30 min au frigo. Aplatir légèrement les buns avec la paume de la main. Dorer les pains au pinceau et parsemer de graines de sésame. Laisser lever la pâte, puis cuire les buns à 220°C en laissant un bol d'eau dans le four, pendant 15 à 20 min (selon taille du pain et puissance du four)

2. Garniture : monder les tomates, les couper en 4, puis les épépiner et les confire au four avec de l'huile d'olive, sel, poivre, sucre. Cuire croquant les courgettes et les champignons émincés. Rassembler tous les légumes et les assaisonner de sel, poivre, basilic ciselé et huile d'olive.

3. Découper le bun en deux, disposer les légumes sur le socle, avec des tranches de Tomme de Genève et la feuille de basilic. Refermer avec le chapeau en appuyant. Cuire au four à 175°C, 3 à 4 min.