

le cahier de
cuisine du jardin
de Thiais



cahier participatif
issu des activités
du jardin de Thiais

verrines
de fraîcheur
estivale

par Rachida et Sofia
Concours amateur de cuisine du jardin 2025

- 1 melon
- 1 concombre
- de la féta
- de la ciboulette
- sel, poivre
- piment d'Espelette
- 1 kiwi jaune
- des graines de sésame
- 1 poivron



Nous avons choisi de présenter en verrines cette entrée apéritive, en superposant les saveurs avec soin et légèreté.

- En première couche : du melon coupé en petits dés, pour sa douceur et sa fraîcheur.
- Ensuite, une couche de concombre, relevée d'une petite pincée de sel.
- Puis, de la féta émiettée, à laquelle nous avons ajouté de la ciboulette, des dés de poivron rouge et de l'oignon nouveau, le tout assaisonné de poivre et d'une touche de piment d'Espelette.
- Pour surprendre les papilles, nous avons ajouté des petits dés de kiwi jaune.
- Pour la finition : des graines de sésame, un morceau de fleur comestible (capucine) et des fines lamelles de poivron pour la décoration.

Le tout était accompagné d'une énorme dose d'humour, car nous participions avant tout pour le plaisir de cuisiner et pour partager un moment privilégié entre amies.



mini-madeleines
miel &
tomates cerises

par Nicolas
Les petits plats du jardin 2025

POUR 12 MADELEINES

- 80 g de beurre fondu
- 2 œufs
- 40 g de sucre
- 30 g de miel
- 1 zeste de citron
- 1 cuillère à café de lait
- 130 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- Fleur de thym



Préchauffez votre four à 200°C.

Faites fondre le beurre et réservez le.

Mélangez les œufs, le sucre et le miel. Ajoutez le zeste d'un citron. Incorporez le lait et mélangez. Ajoutez la farine et mélangez, puis incorporez la levure chimique.

Ajoutez le beurre fondu et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Laissez reposer la pâte plusieurs heures voire toute une nuit au frais.

Placez la pâte dans une poche à douille.

Beurrez et farinez un moule à madeleines, puis tapotez bien pour retirer l'excédent.

Remplissez les empreintes aux 3/4. Tapotez légèrement le moule, ajoutez une demi-tomate cerise. Parsemez de miel et de fleur de thym.

Enfournez à 200°C, puis baissez immédiatement le four à 170°C et faites cuire les madeleines pendant 13 minutes.



les courges en folie

par Caroline, Rosine, Yasmine
Concours amateur de cuisine du jardin 2024

POUR 4 PERSONNES

- 2 courgettes (environ 300gr)
- 1 melon
- Pois gourmands (une poignée)
- Féta (200 gr)
- 10 feuilles de menthe fraîche
- Radis
- Ail
- Échalotes
- 1 oignon rouge
- Huile d'olive
- Vinaigre de cidre
- Sel et poivre



Dans un saladier, réduire les courgettes en tagliatelles.

Presser une gousse d'ail, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre. Réserver.

Dans un bol, couper en dés la féta et le melon.

Découper finement quelques feuilles de menthe et parsemer avec une pincée de sel et une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Pour le dressage : au centre de l'assiette, déposer les courgettes, le mix féta/melon. Déposer les pois gourmands, quelques radis et tranches fines d'oignon rouge.

Pour la vinaigrette : moutarde à l'ancienne, huile d'olive, échalotes finement hachées, vinaigre de cidre.



États de tomates thiaisienne

par Narcisa et Aline
Concours amateur de cuisine du jardin 2025

POUR 4 PERSONNES

- Tomates cerises variées
- 2 grosses tomates à farcir
- 1/4 de melon en dés
- 1 pamplemousse rose
- 1 orange
- 1 courgette
- 1 poivron
- Carottes en rubans
- 1/2 concombre
- Quelques radis
- Fromage de chèvre frais
- Ciboulette, cumin
- Fleurs de capucine
- Jus d'orange
- Huile d'olive, vinaigre, sel, poivre
- Moutarde à l'ancienne



Mélanger les tomates et le melon avec un filet de jus d'orange.

Assaisonner le fromage frais avec ciboulette, sel, cumin et un trait de jus d'orange, puis farcir le poivron avec ce mélange.

Découper des lamelles de concombre pour former un lit et le garnir de fromage.

Réaliser des roses roulées avec des lamelles de courgette et de radis.

Couper les tomates en deux et les remplir du mélange tomates-melon.

Dresser l'assiette avec le lit de concombre, les tomates et le poivron farcis, les rubans de carotte, quelques quartiers de pamplemousse et les fleurs de capucine.

Terminer par une vinaigrette légère (huile, vinaigre associé au jus d'orange, moutarde).



tartes fines
aux courgettes

par Nicolas
Les petits plats du jardin 2025

POUR 10 PERSONNES

- o 1 rouleau de pâte feuilletée
- o 2 courgettes
- o 80 g de parmesan râpé
- o 100 gr de fondue de tomate

Pour la fondue de tomate

- o 50 g d'huile d'olive
- o 50 g d'échalotes
- o 1 kg de tomates fraîches
- o 20 g d'ail
- o Thym
- o Sel fin et poivre du moulin
- o Sucre semoule
- o Romarin
- o Huile d'olive



Préparation de la fondue de tomate :

monder les tomates, puis les tailler en 4, les épépiner et les déposer dans un cul-de-poule.

Ajouter l'ail écrasé, le thym et le sucre. Saler, poivrer. Mélanger et laisser reposer 5 minutes.

Chauffer l'huile d'olive et faire suer les échalotes ciselées. Dès qu'elles deviennent translucides, ajouter les tomates et bien les étaler de façon à ce qu'elles tapissent le fond sans trop se chevaucher. Faire suer pendant 2 minutes à feu moyen. Couvrir d'un papier sulfurisé et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les tomates soient bien cuites et qu'il ne reste plus d'eau de végétation.

Laisser refroidir et réserver au frais.

Préparation des tartes fines :

préchauffer le four à 180°C. Laver les courgettes, puis les trancher finement à l'aide d'une mandoline (ou au couteau). Dérouler la pâte feuilletée, piquer la surface à l'aide d'une fourchette, puis détailler 4 cercles de pâte de taille égale. Déposez-les sur une plaque ou une grille de four recouverte de papier cuisson. Nappez-les d'une fine couche de fondue de tomate, puis saupoudrez de parmesan râpé. Disposez les rondelles de courgettes en les faisant se chevaucher pour recouvrir toute la tarte. Saupoudrez de parmesan râpé, arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et parsemez de romarin haché. Enfournez pour 20 mn (cuisson à surveiller).

À la sortie du four, décorez chaque tarte avec une petite tomate cerise avec un joli pédoncule.

