

le cahier de cuisine du jardin de Thiais



cahier participatif
issu des activités
du jardin de Thiais

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.



verrines de fraîcheur estivale

par Rachida et Sofia
Concours amateur de cuisine du jardin 2025

- 1 melon
- 1 concombre
- de la fêta
- 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 fêta 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.

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.



éclats de tomates thiaisiennes

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).

POUR 6 PERSONNES

- Pour la Crumble :
 - 125 g de farine T55
 - 125 g de beurre pomade demi-sel
 - 125 g de sucre roux
 - 125 g de poudre d'amandes
 - 1 zeste de citron jaune
- Pour la compotée fraises/tomates :
 - 120 g de fraises (Ana ou Gariguette)
 - 80 g de tomates confites à l'huile
 - 10 g de sucre semoule
 - le jus d'un demi-citron
 - 1 gousse de vanille
- Pour la garniture :
 - 65 g de fromage frais (type Philadelphia)
 - 65 gr de crème entière fluide à 30% de matière grasse
 - 125 g de fraises
 - 5 pétales de tomates confites
 - 4 tomates cerises
 - 30 g de sucre glace
 - Quelques brisures de pistaches

Verrines fraises, tomates & fromage frais

par Nicolas
Les petits plats du jardin 2026



Préparation du Crumble sucré

Mélanger les doigts ouverts le beurre, la poudre d'amande, la farine et le sucre jusqu'à obtention d'une texture de sable.

Réserver au frais pendant 25 minutes, puis faire cuire 35 minutes dans un four préchauffé à 160°C.

Préparation de la compotée de fraises/tomates

Laver les fraises, les équeuter et les couper en morceaux. Égoutter les tomates et les couper en petits morceaux. Chauffer l'ensemble dans une casserole. Mélanger le sucre avec le jus de citron et ajouter dans la casserole. Mixer et ajouter les graines de gousse de vanille avant de réserver au frais.

Préparation de la crème montée au fromage frais

Monter la crème liquide avec le fromage frais et le sucre glace puis réserver au frais.

Montage des verrines

Laver les fraises, les équeuter et égoutter les pétales de tomate. Disposer dans le fond de la verrine la compotée puis les fraises et les tomates confites. À l'aide d'une poche à douille, ajouter des petites billes de crème montée au fromage frais et répéter l'opération. Décorer avec quelques fraises et tomates cerises coupées en 2. Finir avec les brisures de pistaches.



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.



POUR 6 PERSONNES

○ Pour le fondant :

- 200 g de courgettes râpées à la râpe micro-plane
- 200 g chocolat noir pâtissier corsé
- 1 cuillère à café d'extrait naturel de vanille
- 100 g de sucre cassonade
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 1 zeste de citron
- 60 g de farine
- 1 sachet de levure chimique

○ Pour la ganache :

- 90 g de crème liquide entière 35% de matière grasse
- 100 g de chocolat noir pâtissier peu corsé

○ Pour la crème Chantilly au basilic :

- 25 cl de crème liquide entière 35% de matière grasse
- 15 g de sucre glace
- Quelques feuilles de basilic

*Fondant au
chocolat-courgettes
& sa crème Chantilly
au basilic*

par Nicolas
Les petits plats du jardin 2026



Préparation du fondant

Préchauffer votre four à 170°C. Beurrer un moule rond de 20 cm de diamètre. Chemiser le fond du moule avec un cercle de papier cuisson pour faciliter le démoulage. Laver et peler la courgette. Avec la râpe micro plane, la râper dans un récipient. Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes. Ajouter la pincée de sel. Dans un récipient, fouetter les œufs, le sucre cassonade et l'extrait de vanille pour obtenir un mélange moussieux et homogène. Ajouter le chocolat fondu et mélanger. Ajouter la courgette râpée et mélanger. Tamiser la farine et la levure puis ajouter à la pâte. Mélanger mais pas trop : juste pour ne plus voir la farine. Verser la pâte dans le moule et enfourner pour 30 minutes. Le gâteau ne doit pas être creux au centre, il doit être plat ou à peine bombé. Lorsqu'on le pique, il doit être fondant à l'intérieur. Laisser tiédir 15 minutes dans le moule, puis disposer sur une grille jusqu'à refroidissement.

Préparation de la ganache au chocolat

Hacher le chocolat et le verser dans un récipient. Dans une petite casserole, chauffer la crème jusqu'en début d'ébullition. Verser la crème chaude sur le chocolat et laisser reposer 2 minutes. Mélanger avec une spatule jusqu'à obtenir une belle ganache brillante et lisse. Laisser reposer la ganache 5 minutes puis la déposer sur le gâteau avec une cuillère.

Préparation de la crème Chantilly au basilic

Mettre le saladier au congélateur. Dans un mixeur, mettre les feuilles de basilic (en garder pour la décoration) avec 1/3 de la crème. Utiliser une passette pour récupérer la crème dans le saladier glacé sans les morceaux de feuille. Ajouter l'extrait de vanille puis le reste de la crème et le sucre glace. Monter en Chantilly à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une crème ferme.

