

Les Paysans de Rougeline

du
Goût!
Goûtez &
comparez

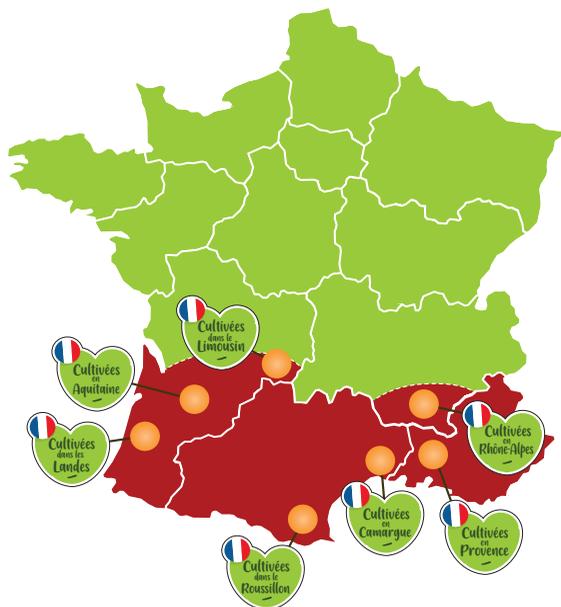
De belles recettes !

Les Paysans de Rougeline

Nous sommes Les Paysans de Rougeline.
 230 Paysans du Sud de la France et leurs familles.
 6 coopératives. 3000 emplois, 3000 cœurs à l'ouvrage.
 Nous choisissons de cultiver nos fruits et légumes en France, dans nos campagnes.
 Nous choisissons l'agroécologie, seule voie durable pour nous tous.
 Nous choisissons de travailler avec un très grand sens
 des responsabilités et beaucoup de solidarité.
 Nous choisissons de cultiver le bon goût...



Nous sommes les Paysans d'un monde meilleur.



Le goût de cuisiner !

LES ENTRÉES

Salade toute verte	6
Tartare de tomates, fenouil et olives, tuile parmesan	7
Tartines aux tomates Pépites et à la tapenade	8
Salade de tomates côtelées, figues, mozzarella et menthe	9
Petites tomates farcies pour l'apéritif	10
Tomates Kumato® farcies rémoulade d'écrevisses	11
Clafoutis de tomates cerises, huile d'olive et romarin	12
Tarte tatin de tomates cocktail plancha-barbecue	13
Salade de melon, feta et tomates cerises	14
Tomates cerises jaunes confites sur carpaccio de poule	15
Concombres courts sautés aux crevettes	16
Tartare de concombre et anguille fumée	17
Tartare d'asperges vertes	18
Asperges blanches, sauce mousseline	19

LES PLATS

Les Lasagnes d'Adrien Perazzi	20
Papillotes de tomates cerises à la brousse du Rove	22
Tomates farcies aux herbes fraîches	23
Bouddah bowl aux tomates cocktail	24
Aubergines farcies quinoa, curry, raisins secs	25
Salade jar façon Les Paysans de Rougeline	26
One pot pasta tomates roquefort	27

LES DESSERTS

Tarte aux fraises sans cuisson	29
Verrines de fraises, fromage blanc et pain d'épices	30
Smoothie bowl aux fraises, banane et fruits secs	31
Tarte feuilletée aux myrtilles	32
Salade de fraises, huile d'olive, citron confit	33
Découvrez le monde de la tomate	4
Découvrez nos fraises	28

Découvrez le monde de la tomate !

LES CLASSIQUES : Ce sont les “indispensables”, les tomates “polyvalentes” qui s'utilisent crues ou cuites au quotidien...

LES PETITES : Pour les petites faims en tous lieux et à toute heure mais aussi les moments de partage conviviaux comme l'apéro, le pique-nique, le voyage... Elles peuvent aussi être utilisées en cuisine, en salades...

LES COLORÉES : Elles sont surprenantes, avec leurs couleurs et leurs textures originales ! Elles nous prouvent que la tomate est un vaste monde !

LES CÔTELÉES ET ALLONGÉES : Charnues, généreuses, fondantes, offrant des saveurs complexes et très variées !

Pour prendre du plaisir...

Conservier les tomates au frais, mais jamais à une température inférieure à 12 °C, donc surtout ne pas les stocker au réfrigérateur...

le froid casse définitivement leur goût et leur texture.

Ne laver les tomates qu'au moment de les déguster. Ne retirer leur pédoncule qu'après les avoir lavées.

La tomate, c'est bon pour la santé !

La tomate est un fruit (eh oui !) éminemment diététique. Riche en eau (93 à 95 %), elle ne renferme que de faibles quantités de glucides (3 %), de protéines (moins de 1 %) et seulement des traces de lipides.

De ce fait, elle est pauvre en calories (15 Kcal pour 100 g, soit 63 kJoules).

La tomate est riche en vitamines A, B, C et E. Les vitamines du groupe B sont assez abondantes et toutes représentées, y compris la vitamine B8 et l'acide folique (B9).

LES CLASSIQUES



RONDE



GRAPPE



ALLONGÉE



CHARNUE

LES PETITES



CERISES



COCKTAIL



CERISE GRAPPE

LES COLORÉES



KUMATO®



GRAPPE JAUNE



GRAPPE ORANGE



GREEN ZEBRA



ROSE

LES CÔTELÉES ET ALLONGÉES



ALLONGÉE CŒUR



CÔTELÉE JAUNE



CÔTELÉE ROUGE



CÔTELÉE NOIRE



ALLONGÉE CORNUE

Les Paysans
de Rougeline



Salade toute verte

Temps de préparation : 15 minutes • Temps de cuisson : 8 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de fèves fraîches, décortiquées,
- 1 petite salade batavia ou feuille de chêne,
- ½ concombre,
- ½ bouquet de coriandre,
- 5 cl d'huile d'olive,
- 1 cuil. à café de wasabi en pâte,
- sel

Faites cuire les fèves 5 à 8 min dans une casserole d'eau bouillante. Laissez refroidir puis retirez la peau épaisse. Lavez la salade et coupez les grandes feuilles en morceaux. Coupez le concombre en petits dés. Ciselez la coriandre fraîche. Dans un bol, mélangez l'huile et le wasabi. Ajoutez du sel et la coriandre. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

recette de Marie-Laure Tombini <https://www.odelices.com>

Tartare de tomates au fenouil et aux olives, tuile au parmesan

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 tomates allongées cornues de belle taille,
- 1 fenouil,
- 2 échalotes,
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc,
- 40 g d'olives vertes dénoyautées,
- parmesan,
- piment d'Espelette,
- sel,
- poivre,
- huile d'olive

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Râper le parmesan puis le saupoudrer en petits tas sur une feuille en silicone. Cuire au four jusqu'à obtention d'une coloration blonde, puis laissez refroidir. Épluchez les tomates et les épépiner, puis les tailler en petits dés. Pelez les échalotes. Taillez finement le fenouil et les échalotes en brunoise, et coupez les olives en 4. Mélangez les tomates, les échalotes, le fenouil et les olives, puis assaisonnez. Ajoutez ensuite l'huile d'olive et le vinaigre balsamique blanc. Dressez en assiette creuse dans un cercle ou dans une verrine, puis terminez avec la tuile plantée dedans.



Les Paysans
de Rougeline



Tartines aux tomates Pépites et à la tapenade

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- tomates cerises Pépites,
- pain baguette ou ficelle,
- tapenade d'olives noires,
- huile d'olive vierge,
- mélanges d'herbes aromatiques de votre choix (thym, origan, coriandre...),
- sel et poivre du moulin

TOMATE IDÉALE :

Les Pépites des Paysans de Rougeline mais vous pouvez aussi utiliser d'autres variétés de petits calibres...

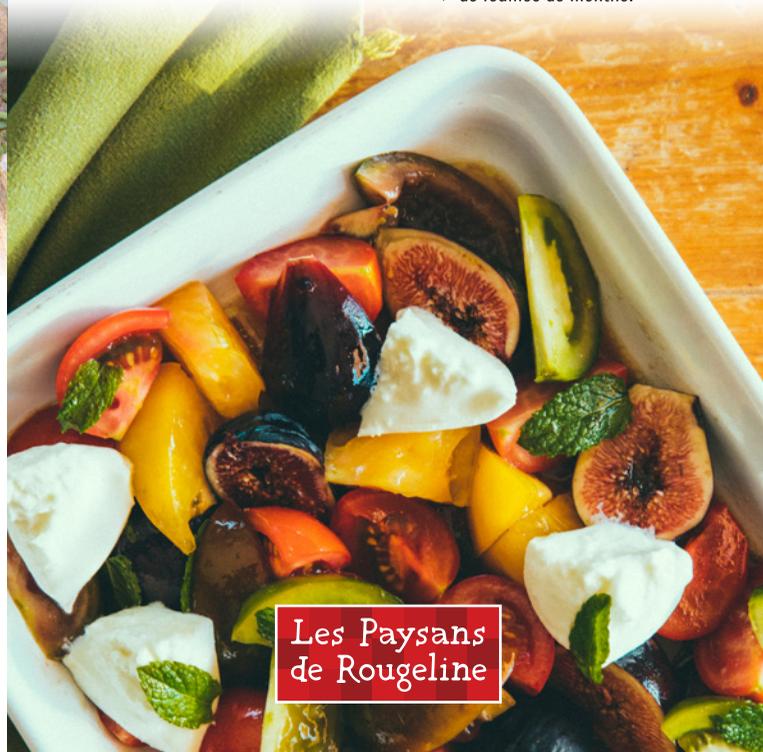
Rincez les tomates et coupez-les en tranches. Coupez la baguette dans la longueur et recoupez-la selon la grandeur désirée. Passez les tartines sous le grill du four si vous les souhaitez bien croustillantes. Tartinez-les avec la tapenade, ajoutez des tranches de tomates et éventuellement de la feta émiettée ou de la mozzarella. Ajoutez quelques herbes aromatiques et arrosez-les de quelques gouttes d'huile d'olive. Passez sous le grill 2 ou 3 min et dégustez aussitôt !

Salade de tomates côtelées mélangées, figes & mozzarella à la menthe fraîche

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 3 tomates côtelées (côtelée jaune, côtelée noire et côtelée rouge),
- 10 grosses figes violettes bien mûres,
- une grosse boule de mozzarella Buffalo,
- 20 feuilles de menthe fraîche,
- huile d'olive, vinaigre balsamique, fleur de sel, poivre

Coupez les tomates et les figes en quartiers. Émincez la mozzarella. Mélangez et aromatisez avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Salez, poivrez et décorez de feuilles de menthe.



Les Paysans
de Rougeline

Petites tomates farcies

pour l'apéritif



Cocktail ou cerise, prenez de petites tomates, coupez les chapeaux et videz-les. Vous pouvez les farcir avec de la tapenade noire ou verte, de la rouille, de la brandade de morue... des sauces bien du Sud quoi ! Ce sera très coloré et très goûteux pour l'apéro !

**Les Paysans
de Rougeline**



Tomates kumato® farcies rémoulade d'écrevisses

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 6 tomates Kumato® (dont 2 plus mûres)
- 40 pièces d'écrevisses,
- mayonnaise au curry,
- échalotes,
- herbes du jardin (estragon, ciboulette, basilics vert et rouge),
- vinaigre de cidre, vinaigre de vin rouge,
- poivre mignonette

Mélangez une cuillère à café d'estragon, une échalote hachée et ½ cuillère de poivre mignonette, réduisez à sec dans 10 cl de vinaigre de vin rouge, puis réservez. Décortiquez (en enlevant le boyau noir) les écrevisses avant de les faire cuire 5 min à l'huile d'olive. Réservez un peu d'huile de cuisson. Réalisez une mayonnaise très ferme parfumée au curry. Rincez les tomates avant de les sécher. Enlevez le pédoncule délicatement, découpez un chapeau, évidez-les soigneusement.

Salez-les, poivrez-les et placez-les à l'envers pour les faire dégorger. Taillez les 2 tomates plus mûres en brunoise et assaisonnez de 2 cuillerées d'huile de cuisson des écrevisses et de vinaigre de cidre, de sel et de poivre. Dans un saladier mélangez la réduction d'échalotes et la mayonnaise. Incorporez les queues d'écrevisses à cette préparation et farcissez-en les tomates. Remplacez les chapeaux. Répartissez la brunoise au fond de chaque assiette, déposez la tomate farcie, décorez de feuilles de basilics vert et rouge et parsemez l'assiette de ciboulette ciselée.

 recette de Louis Monnier, chef du restaurant "Léa", Montrevel-en-Bresse (01)

Clafoutis de tomates cerises en grappe à l'huile d'olive et au romarin

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- Une vingtaine de tomates cerises en grappe,
- 150 g de farine,
- 30 cl de crème fleurette,
- 6 œufs,
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive,
- fleur de sel, poivre et quelques brins de romarin

Préchauffez votre four à 220 °C.

Dans un saladier, mélangez les 6 œufs battus à la farine et la crème fraîche. Versez l'huile d'olive et les brins de romarin ciselés à la préparation. Salez, poivrez.

Mélangez le tout. Huilez un plat à gratin et versez la pâte. Enfoncez les petites tomates dans la préparation en gardant le pécu à l'extérieur pour une touche "nature". Enfourez 20 min. Servez tiède.

Les Paysans
de Rougeline



Tarte tatin de tomates cocktail plancha-barbecue

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 2 kg de tomates cocktail garder quelques tomates pour le dressage final,
- 1 oignon,
- 3 gousses d'ail,
- 1 pâte feuilletée,
- huile d'olive,
- feuilles de basilic

Réduisez les gousses d'ail en purée. Émincez l'oignon. Mettez les tomates coupées en 4 à compoter sur la plancha, avec un peu d'huile d'olive, l'oignon et l'ail.

Une fois les tomates compotées, placez-les dans un plat à tarte.

Couvrez avec la pâte feuilletée, et rabattez l'excédent dans le plat.

Placez à cuire dans le barbecue, à 180 °C, pendant 15 à 20 min. Vérifiez la cuisson.

Retournez la tatin dans un plat. Décorez avec les tomates conservées, coupées en 4, et les feuilles de basilic ciselées.

Éventuellement, ajoutez un filet d'huile d'olive.



RETROUVEZ CES RECETTES
SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX
ET NOTRE SITE INTERNET



Salade de melon, feta et tomates cerises

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 melon,
- une dizaine de tomates cerises,
- 200 g de feta,
- un petit morceau de gingembre frais râpé finement,
- un citron,
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive,
- fleur de sel, poivre

Partagez le melon en éliminant les graines et découpez la chair en morceaux. Coupez les tomates en quarts et la feta en petits dés. Râpez finement la peau du citron afin d'obtenir des zestes et pressez-le dans un récipient à part. Ajoutez au jus de citron, du sel et l'huile d'olive, mélangez. Dans un saladier, mélangez les dés de melon, les dés de feta et les tomates. Parsemez de feuilles de basilic, des zestes de citron et de gingembre râpé. Ajoutez la sauce. Poivrez et servez très frais.



TRUC DU CHEF Vous pouvez ajouter du jambon cru émincé pour une salade plus généreuse !

Tomates cerises jaunes confites sur "carpaccio" de poulpe

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 3 tomates cerises jaunes par personne,
- du poulpe cuit
- huile d'olive,
- fleur de sel, poivre,
- brins de fenouil frais si possible (ou des graines de cumin),
- un citron non traité

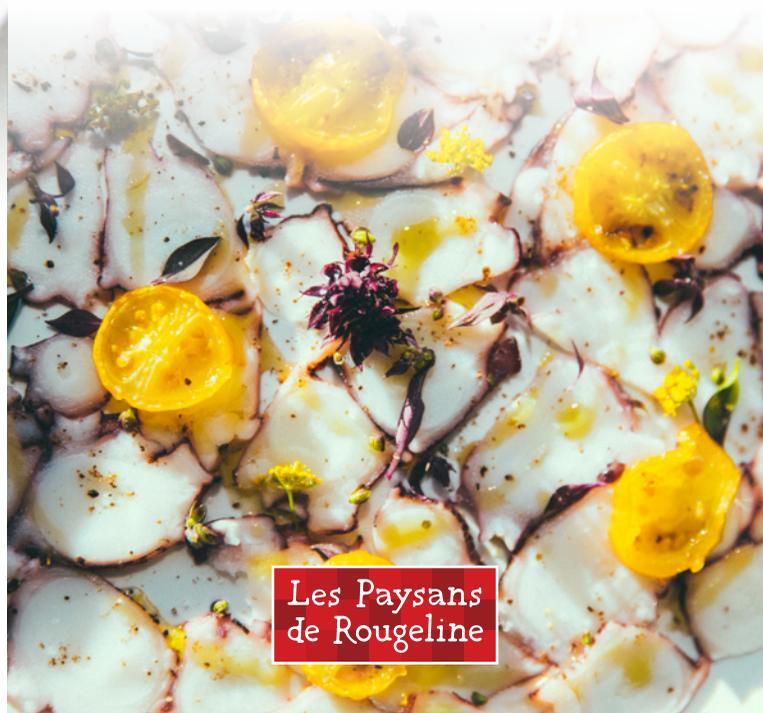
Préchauffez le four à 150 °C.

Étalez les tomates coupées en fines lamelles sur une plaque, arrosez d'huile d'olive vierge, salez et poivrez. Enfournez 15 min.

Laissez refroidir, et posez les délicatement sur le poulpe découpé en fines tranches.

Parsemez de brins de fenouil frais et de zestes de citron très fins. Arrosez chaque assiette d'un filet d'huile d'olive.

15



Les Paysans
de Rougeline



Concombres courts sautés aux crevettes

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 3 concombres courts (moins aqueux que les concombres longs),
- 12 crevettes crues,
- 1 citron vert non traité,
- 3 échalotes,
- 1 gousse d'ail,
- un brin de menthe,
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive,
- 1 pincée de piment d'Espelette,
- sel, poivre

Décortiquez les crevettes, puis mettez-les dans un saladier. Arrosez-les d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive, ajoutez le zeste râpé du citron vert, le piment d'Espelette, le sel et le poivre selon vos goûts. Laissez mariner au frais. Pelez les concombres, tranchez-les en deux, ôtez les graines. Coupez-les en lanières. Pelez et émincez les échalotes. Pelez et pressez l'ail. Faites sauter les crevettes 2 min dans l'huile restante. Réservez-les et faites rissoler les échalotes dans la même poêle. Ajoutez les concombres et saisissez-les. Remettez les crevettes et laissez cuire 2 min. Ajoutez l'ail et la menthe ciselée, arrosez de jus de citron et servez.



TRUC DU CHEF vous pouvez aussi utiliser 1 concombre long que vous aurez fait dégorger au gros sel préalablement

Tartare de concombre et anguille fumée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300 g de concombre,
- 200 g d'anguille fumée,
- huile d'olive,
- 25 g d'échalote,
- coriandre fraîche,
- sel, poivre,
- graines de sésame

Épluchez le concombre. Découpez-le en petits dés. Placez ceux-ci dans une passoire. Salez. Laissez dégorger durant une demi-heure. Découpez l'anguille fumée en petits dés. Pelez et émincez finement l'échalote. Ciselez la coriandre. Dans un récipient, mélangez l'huile d'olive, l'échalote, la coriandre, le concombre et l'anguille fumée. Salez et poivrez. Parsemez quelques graines de sésame après le dressage...



Les Paysans
de Rougeline

Tartare d'asperges vertes

 Temps de préparation : 15 minutes •  Temps de cuisson : 8 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 10 asperges vertes,
- 1 avocat,
- 4 tomates cocktail,
- 1 échalote,
- le jus d'un citron,
- 1 petit bouquet de ciboulette,
- 1 cuil. à café de câpres,
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive,
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin,
- Sel et poivre

 recette de Nadia Paprikas
<https://paprikas.fr/>

Coupez le talon des asperges, épluchez-les puis faites-les cuire 8 minutes dans l'eau bouillante salée. Egouttez les asperges, puis passez-les sous l'eau froide et laissez-les s'égoutter. Coupez les pointes des asperges, mettez-les de côté et coupez les tiges en rondelles. Coupez les tomates cocktail en dés. Coupez l'avocat en deux, enlevez le noyau et coupez la chair en petits dés. Ciselez la ciboulette et émincez l'échalote. Dans un saladier, mettez les rondelles d'asperges, les dés de tomates et avocats, les câpres, la ciboulette, l'échalote, le jus de citron, l'huile d'olive, le vinaigre de vin, le sel et le poivre. Mélangez soigneusement l'ensemble puis formez 4 petits dômes sur 4 assiettes. Décorez avec les pointes d'asperges réservées puis servez aussitôt.



Les Paysans
de Rougeline



Asperges blanches sauce mousseline

INGRÉDIENTS

- 1 œuf,
- 1 cuil. à café de moutarde,
- 1/4 de litre d'huile d'olive,
- jus de citron

Cassez l'œuf en séparant le blanc et le jaune. Montez une mayonnaise avec le jaune, la moutarde, l'huile, ajoutez le sel et le poivre. Montez le blanc en neige puis l'incorporez-le délicatement à la mayonnaise. Ajoutez un peu de jus de citron.

COMMENT CUIRE PARFAITEMENT LES ASPERGES BLANCHES :

Pelez-les à 2 ou 4 centimètres de la pointe jusqu'au talon à l'aide d'un économe et coupez la base si elle est sèche.

Cuisson à l'eau : faites-les cuire dans de l'eau salée en ébullition 15 à 20 min (suivant la grosseur). Retirez les asperges à l'aide d'une écumoire. Épongez-les bien à l'aide de papier absorbant et disposez-les dans un plat long. Réservez-les au chaud.

À rôtir : Faites chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez-y les asperges et faites-les rôtir sur un feu moyen doux 6 à 8 min. Salez et poivrez légèrement en fin de cuisson.

COMMENT LES CONSERVER ?

3 à 4 jours maximum dans le bas de votre réfrigérateur, idéalement en les enveloppant dans un linge humide.

Les lasagnes d'Adrien Perazzi

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 400 g de pâtes lasagnes,
- 700 g de tomates,
- 1 gros oignon,
- 2 gousses d'ail blanc de Lomagne,
- 300 g de bœuf haché Blonde d'Aquitaine,
- 300 g de veau Blonde d'Aquitaine,
- 300 g de chair à saucisse,
- 10 champignons de Paris,
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
- origan,
- 1 grosse pincée de sucre blanc,
- 70 g de beurre doux,
- 70 g de farine de blé,
- 75 cl de lait,
- 200 g d'emmental râpé,
- sel, poivre du moulin.

TOMATE IDÉALE :

Charnue ou allongée, mais vous pouvez aussi utiliser d'autres variétés de gros calibre...



ASTUCE DU MAÎTRE PÂSTIER :

rajoutez, au milieu des strates, une couche de mozzarella di Bufala, pour gagner encore plus en "moelleux" !

Préchauffez le four à 200 °C. À l'aide de votre mixeur, hachez les viandes et réservez. Faites revenir l'oignon émincé à feu doux 3 min dans une sauteuse chaude avec l'huile d'olive et une noisette de beurre. Ajoutez les viandes hachées, la chair à saucisse, l'ail pressé et les champignons de Paris émincés. Puis mélangez et faites cuire, en émiettant bien les morceaux. Ajoutez vos tomates que vous aurez préalablement découpées en brunoise (petits dés) et 1 cuillère à café d'origan. Rajoutez une grosse pincée de sucre en poudre. Mélangez et prolongez la cuisson de 10 à 15 min à feu moyen. Puis laissez mijoter à feu doux pendant le reste de la préparation jusqu'au dressage des lasagnes. Salez, poivrez si besoin.

Préparez la béchamel : dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez sur feu doux pendant 2 min. Versez peu à peu le lait froid et fouettez sans cesse pour obtenir une sauce sans grumeaux, qui ne doit pas trop épaissir. Salez, poivrez.

Beurrez un grand plat à four et nappez le fond d'une fine couche de béchamel.

Recouvrez de feuilles de lasagnes sans les faire se chevaucher, puis d'une couche de sauce et parsemez de fromage râpé. Formez ainsi trois couches successives et terminez avec le reste de béchamel et le fromage râpé. Saupoudrez d'origan et enfournez pendant 40 min.

Laissez reposer 5 min, avant de servir avec une salade de roquette.





Papillotes de Tomates cerises à la brousse du Rove

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 300 g de tomates cerises,
- 7 petits moules de brousse du Rove (ou une brousse Corse de 300 g),
- 4 œufs,
- 100 g de farine,
- un demi verre de lait entier,
- 50 g de parmesan râpé,
- un bouquet de basilic,
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive,
- fleur de sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C. Battez les œufs en omelette et incorporez la farine puis le lait. Ajoutez 2 cuillères d'huile d'olive, le parmesan, le basilic ciselé et la brousse. Mélangez bien. Coupez les tomates cerises en deux. Disposez 6 grandes feuilles de papier sulfurisé dans des petits plats creux. Répartir la préparation à la brousse et les tomates cerises dans chaque papillote. Versez un petit filet d'huile d'olive, salez et poivrez et refermez chaque papillote. Mettre au four pendant 20 min. Ajoutez quelques feuilles de basilic frais en ouvrant les papillotes.

Tomates farcies aux herbes fraîches

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 2 tomates charnues de taille moyenne par personne,
- 3 boules de burrata,
- un bouquet de persil plat,
- un petit bouquet de thym (en fleurs si possible),
- 60 g de chapelure,
- huile d'olive,
- fleur de sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les tomates en deux, retirez les graines. Coupez la burrata en petits dés. Effeuillez le persil après l'avoir lavé. Dans un plat, mélangez la buratta, le persil et la chapelure. Disposez les tomates sur un papier sulfurisé sur la plaque du four. Répartissez la préparation dans chaque demi tomate, salez, poivrez. Parsemez de fleur de thym et versez un filet d'huile d'olive. Enfourez 20 min puis faites gratiner 3 min en veillant à ce que les tomates ne brûlent pas. Retirez du four et servez aussitôt.



Les Paysans
de Rougeline

Bouddah bowl aux tomates cocktail

 Temps de préparation : 20 minutes •  Temps de cuisson : 17 minutes

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 150 g de riz,
- 5 tomates cocktail,
- 1 blanc de poulet,
- 50 g de chou rouge râpé,
- 1 carotte râpée,
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive,
- 2 cuil. à soupe de sauce soja sucrée,
- ½ citron vert

Vinaigrette :

- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive,
- 1 cuil. à soupe de sauce soja,
- le jus d'un demi-citron vert,
- poivre

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette et laissez de côté. Faites cuire le riz selon le mode d'utilisation. Laissez refroidir. Coupez le blanc de poulet en lamelles. Faites saisir les lamelles dans une poêle avec l'huile d'olive et dès qu'elles commencent à rôtir, ajoutez la sauce soja sucrée et laissez caraméliser.

Coupez les tomates cocktail en quatre. Dans un grand bol de service, disposez le riz en premier. Entourez l'ensemble avec la carotte râpée, le chou, le poulet caramélisé et les morceaux de tomates. Décorez avec le citron vert. Assaisonnez les légumes de vinaigrette et dégustez de suite.

 recette de Nadias Paprikas <https://paprikas.fr>



Les Paysans
de Rougeline



Aubergines farcies au quinoa, curry et raisins secs

 Temps de préparation : 15 minutes •  Temps de cuisson : 55 minutes

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 125 g de quinoa,
- 4 aubergines,
- 40 cl de lait de coco,
- 60 g de raisins secs,
- 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée,
- 1 cuil. à café de curry,
- sel

Faites cuire le quinoa 10 à 12 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez.

Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Prélevez la chair en laissant 1 cm de chair sur la peau, prenez soin de ne pas abimer la peau. Coupez la chair en petits dés. Mélangez avec le quinoa, le lait de coco, les raisins, le curry et la coriandre ciselée. Salez légèrement.

Disposez les demi-aubergines vidées sur un plat allant au four et remplissez avec la préparation. Faites cuire 40 min dans un four préchauffé à 180 °C. Délicieux chaud ou froid.

 recette de Marie-Laure Tombini <https://www.odelices.com>

Salade jar

façon les Paysans de Rougeline

INGRÉDIENTS

Du quinoa cuit, des haricots rouges, quelques feuilles de salade, des pois chiches, du maïs, du persil ou de la coriandre, quelques tomates cerises Pépites, zébrées vertes, cocktail et côtelées rouges, des asperges et des concombres des Paysans de Rougeline.

Au travail ou en pique-nique, la salade jar est pratique à emporter. À la fois gourmande, originale et ludique, elle peut être réalisée selon vos envies. Son principe est simple. Dans un bocal en verre assez large, il vous suffit de verser la sauce et de superposer les ingrédients. Au moment du repas, secouez et versez dans une assiette. Vous n'avez plus qu'à déguster.

Les Paysans
de Rougeline

One pot pasta

tomates roquefort



 Temps de préparation : 10 minutes •  Temps de cuisson : 12 minutes

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 200 g de spaghettis,
- 200 g de tomates cerises,
- 60 g de roquefort,
- 5 feuilles de persil frais ciselées,
- 50 cl d'eau,
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive,
- ½ cuil. à café de bouillon de légumes en poudre (ou ½ cube de bouillon),
- 3 feuilles de persil pour le décor

Coupez le fromage roquefort en cubes. Lavez puis coupez les tomates cerises en deux. Dans une grande casserole, ajoutez les spaghettis ainsi que l'ensemble des ingrédients.

Portez sur le feu et laissez cuire à couvert sur feu moyen pendant une dizaine de minutes. Au même titre qu'un risotto, l'eau doit être entièrement absorbée. Rectifiez si nécessaire la cuisson en ajoutant un peu d'eau puis servez chaud, décoré de persil frais ciselé.

Conseil : si la casserole est petite, il faudra prolonger le temps de cuisson car les spaghettis vont mettre un peu de temps à ramollir et à être bien imbibés dans le liquide de cuisson.

Découvrez nos fraises



Gariguette
juteuse, fondante
et très parfumée



Ciflorette
très sucrée,
parfumée et juteuse



Mariguette
très aromatique et
parfumée



Charlotte
charnue et très sucrée



Mara des bois
boisée et tendre



Cléry
parfumée et ferme

La fraise, c'est bon pour la santé !

La fraise est riche en eau, pauvre en glucides et peu calorique (en moyenne 35 kcal/100 g).

La fraise est très riche en vitamines, en particulier en vitamine C : en moyenne 60 mg/100 g (contre 53 mg/100 g pour l'orange et 41 mg/100 g pour la clémentine par exemple). Elle se situe donc parmi les fruits les plus riches en vitamine C.

Elle contient également beaucoup de vitamines B8, B9 et A.

Elle constitue également une source intéressante de minéraux, notamment le potassium (152 mg/100g), le calcium (20 mg/100g), le magnésium (12 mg/100g) et le fer (0,4 mg/100g).

Les Paysans
de Rougeline

DESSERTS



29

Tarte aux fraises sans cuisson

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de fraises charlotte, mariguette ou gariguette,
- 200 g de biscuits sablés ou spéculoos,
- 125 g de beurre,
- 1 cuil. à soupe de graines (chia, lin, tournesol),
- 1 citron,
- 250 g de mascarpone,
- 150 ml de crème liquide entière,
- 1 cuil. à café de vanille en poudre ou sucre vanillé,
- 50 g de sucre

Mixez les biscuits et les graines pour obtenir une poudre, puis ajoutez le beurre fondu, mixez à nouveau. Tassez cette préparation dans le fond d'un cercle ou un moule à tarte, réservez au frigo. Fouettez le mascarpone, la crème et la vanille, bien froids, puis ajoutez le sucre lorsque le mélange épaissit. Vous devez obtenir une texture de chantilly. Rincez les fraises, égouttez-les et coupez-les en tranches dans la longueur. Montez la tarte : garnissez le fond d'une couche de crème, puis disposez les fraises sur le dessus. Saupoudrez de sucre glace et de zestes de citron.



Verrines aux fraises fromage blanc fouetté et pain d'épices

INGRÉDIENTS POUR 4 VERRINES

- 250 g de fraises rondes,
- 6 tranches de pain d'épices,
- 1 petit pot de fromage blanc,
- 1 petit pot de crème fraîche,
- pistaches concassées

Découpez 4 rondelles de pain d'épices à l'aide d'un petit emporte-pièce ou d'un verre d'un diamètre légèrement inférieur aux verrines et installez-les au fond de chaque verrine. Ajoutez une couche de fromage blanc fouetté avec la crème fraîche. Pas besoin de sucre, le pain d'épices apporte la note sucrée. Parsemez de pain d'épices émiétié. Ajoutez les fraises découpées en petits morceaux. Saupoudrez de pistaches émondées. Laissez reposer 1 heure.

Smoothie bowl aux fraises, banane et fruits secs

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 200 g de fraises rondes
 - 1 banane
 - 20 cl de lait d'amandes
- Garniture :**
- 8 fraises rondes
 - 1 banane
 - 40 g de granola aux fruits secs

Dans le bol d'un blender mettez les fraises coupées en deux, la banane en gros morceaux et le lait d'amandes. Mixez le tout. Placez le mélange dans deux bols puis décorez-les en disposant des rondelles de banane, de fraises coupées en deux et saupoudrez l'ensemble de granola aux fruits secs.



recette de Nadias Paprikas <https://paprikas.fr>



Les Paysans
de Rougeline



Tarte feuilletée aux myrtilles et à la menthe fraîche

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 150 g de myrtilles,
- 1 pâte feuilletée,
- 1 œuf
- 1 citron non traité,
- 250 g de mascarpone,
- 150 ml de crème liquide entière,
- 2 cuil. à soupe de sucre,
- 1 cuil. à soupe de sucre cristallisé
- du sucre glace
- quelques feuilles de menthe

Préchauffez le four à 190 °C. Déroulez la pâte sur une plaque de cuisson. Dessinez au couteau un bord de 2 cm. Badigeonnez les bords d'œuf et saupoudrez d'1 cuil. à soupe de sucre cristallisé. Faire cuire au four environ 20 min jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laissez refroidir à température ambiante. Passez le mascarpone au mixeur. Ajoutez la crème, les zestes du citron et 2 cuil. à soupe de sucre. Mixez à nouveau pour obtenir un mélange lisse et remplissez une poche à douille. Déposez la crème en traits sur le fond de la tarte. Rincez les myrtilles et répartissez-les généreusement sur la tarte. Saupoudrez de sucre glace et décorez avec des feuilles de menthe.



LE TRUC DU CHEF : vous pouvez accompagner cette tarte d'une glace au yaourt, ou à la verveine

Salade de fraises à l'huile d'olive et au citron confit

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de gariguettes (ou cifflorettes, mariguettes...) mûres à point,
- 60 g de sucre,
- 10 cl d'eau,
- 1 citron,
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive

Dans une petite casserole, portez l'eau et le sucre à ébullition. Le sucre doit être bien dissout. Hors du feu, ajoutez à ce sirop le zeste du citron en lanières et son jus. Terminez par l'huile d'olive. Nettoyez les fraises sous l'eau du robinet, puis équeutez-les. Coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille et arrosez-les du sirop. Laissez "mariner" 30 min avant de servir.



Les Paysans de Rougeline

Les Paysans de Rougeline



230 Paysans du Sud de la France

Retrouvez-nous sur
www.rougeline.com

