

### Les Paysans de Rougeline

Nous sommes Les Paysans de Rougeline. 192 familles de producteurs. 6 coopératives. 3 000 emplois, 3 000 cœurs à l'ouvrage.

Nous sommes les Paysans d'un monde meilleur.



# **Bons pour la Santé**

**Bons pour la Planète** 



## et Accessibles



Nos fruits et légumes ont plus de valeurs **QUE VOUS NE le pensez!** En savoir plus sur rougeline.com





















# Le goût de cuisiner!

ŦO	M	ΑT	ES		
LA	BE	L	RO	UG	E

ines aux tomates Pépites et à la tapenade	
ade tomate grenade	
efeuilles aubergine, tomates et mozzarella	

#### LES ENTRÉES

9 /	
Pa amb tomàquet u Pan con tomate	
Tartare de tomates au fenouil et aux olives	
Salade saveur de tomates multicolores	12
Salade pastèque Kumato®	13
Mini poivrons farcis à la plancha ou barbecue	14
Tartare de concombre et anguille fumée	1
Soupe de concombre au chèvre frais	1
Gaspacho	1
Asperges blanches rôties feta, basilic, menthe	
Asperges blanches au jambon cru	1
Pico de gallo	2
Mini pizzas d'aubergines	
Mini poivrons rôtis	2
Ketchup, une success story	2

#### LES PLATS

Clafoutis de tomates cerises, huile d'olive et romarin .	24
Tarte tatin de tomates cocktail plancha-barbecue	25
Tian de tomates multicolores	26
Concombres courts sautés aux crevettes	27
Papillotes de tomates cerises à la brousse du Rove	28
Cannellonis	29
Salade jar façon Les Paysans de Rougeline	30
Fusilli aux tomates cerises	31
Tarta aux fraicae magnum	33

#### LES DESSERTS

Soupe fraises tomates	34
Charlotte aux fraises	35
Tarte feuilletée aux myrtilles	36
Smoothie à la fraise	37
Dessert gourmand framboise - coco	38
Découvrez le monde de la tomate	10

Enfin des tomates Label Rouge Découvrez nos fraises .....



Une qualité supérieure garantie par...

- Une sélection de variétés riches en goût : Cerise grappe, Petite Grappe, Allongée cœur
- Des bassins de production offrant des conditions de culture idéales : Lot-et-Garonne, Provence et Pyrénées Orientales
- Le savoir-faire de nos producteurs, mis en œuvre au quotidien dans leurs exploitations

#### INGRÉDIENTS POUR 6

- 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 Label Rouge des Paysans de Rougeline mais vous pouvez aussi utiliser d'autres variétés de petits calibres et remplacer la tapenade par de la brandade ou de l'houmous...

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 hien 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

Tartines aux tomates

Pépites et à la tapenade

de quelques gouttes d'huile d'olive. Passez SOUS

le grill 2 ou 3 minutes et dégustez aussitôt!











# Salade tomates et grenade

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 tomates allongées cœur
- 1 grenade
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Coriandre et ciboulette
- Sel et poivre du moulin
- En option : 1 cuillère à café de piment (de Maras ou d'Alep)

#### TOMATE IDÉALE:

Privilégiez nos tomates allongées cœur Label Rouge, offrant toutes leur saveur crues en salade mais vous pouvez utiliser aussi d'autres variétés de gros calibre Coupez les tomates en tranches et disposez-les dans une assiette. Retirez les graines de grenade et répartissez-les sur les tomates. Salez et poivrez. Saupoudrez de cumin et éventuellement de piment. Versez l'huile puis le vinaigre balsamique. Laissez reposer environ 10 minutes.

Répartissez la coriandre et la ciboulette sur le mélange.

# Millefeuille aubergine, tomate et mozzarella

#### **INGRÉDIENTS POUR 4**

- 2 aubergines
- 4 tomates
- 75 g de feta
- 250 g de mozzarella
- Sel et poivre du moulin
- Huile d'olive
- Herbes de Provence

#### TOMATE IDÉALE :

Privilégiez nos tomates rondes en grappe Label Rouge, mais aussi d'autres variétés de moyen calibre Préchauffez votre four à 180 °C. Lavez et coupez en rondelles de même épaisseur vos tomates et vos aubergines.

Sur une plaque, disposez ces rondelles et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez. Enfournez pendant 25 minutes.

Pendant ce temps, coupez des rondelles de mozzarella.
Une fois le temps écoulé, dressez votre millefeuille en superposant des rondelles d'aubergine, puis de tomate, puis de mozzarella. Une fois 3 étages montés, finissez par une rondelle d'aubergine et saupoudrez d'herte de Provence. Replacez au four pendant de Provence. Replacez au four pendant de l'aubergine et saupoudrez d'herte de Provence. Replacez au four pendant de l'aubergine et saupoudrez d'herte d'herte de l'aubergine et saupoudrez d'herte d'herte d'aubergine et saupoudrez d'herte d'herte d'herte d'aubergine et saupoudrez d'herte d'herte d'herte d'aubergine et saupoudrez d'herte d'herte d'herte d'herte d'herte d'herte d'herte d'herte d'herte d'he

la mozzarella fonde légèrement). Sortez du four, écrasez la feta et parsemez sur le dessus.



# **ENTRÉES** Pa amb tomàquet ou

## Pan con tomates

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 belle tomate charnue
- 4 belles tranches de pain
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive vierge extra
- Fleur de sel de Camargue



Quelque chose de très simple, de très gourmand, de très frais... à déguster à l'apéro avec un verre de vin blanc ou de rosé bien frais! Coupez de belles tranches de pain avec une belle mie. Faites-les dorer légèrement au four ou au grille-pain. Frottez un côté avec une gousse d'ail, puis arrosez d'huile d'olive Écrasez une tomate charnue avec une grosse râpe, jusqu'à la peau. Déposez la pulpe de tomate sur les tranches de pain. Un peu de fleur de sel et c'est prêt! Mais idéalement il faut préparer à l'avance pour que la pulpe pénètre bien dans le pain. Délicieux!

On peut même imaginer déposer une tranche d'un grand jambon cru au-dessus!

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

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

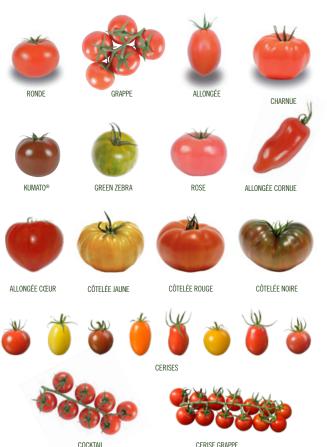
- 4 tomates allongées cornues de belle taille,
- 1 fenouil.
- 2 échalotes
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 40 g d'olives vertes dénoyautées
- Parmesan
- Piment d'Espelette
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Râpez le parmesan puis saupoudrez-le en petits tas sur une feuille en silicone. Cuisez au four jusqu'à obtention d'une coloration blonde puis laissez refroidir.

Épluchez et épépinez les tomates , puis taillezles 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 décorez avec la tuile.



# Découvrez le monde de la tomate!



### Les Paysans de Rougeline

# 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. Manger 3 tomates de 100 g par jour permet de couvrir le besoin quotidien en vitamine C, qui est de 80 mg pour l'adulte (1 tomate en contient de 10 à 30 mg).

La provitamine A (ou bêta-carotène), précurseur de la vitamine A, représente environ 0,6 mg /100 g, le besoin quotidien se situant entre 3 et 5 mg.

Les vitamines du groupe B sont assez abondantes et toutes représentées, y compris la vitamine B8 et l'acide folique (B9).

La tomate est reminéralisante grâce à sa richesse en minéraux et en oligo-éléments! Parmi les minéraux de la tomate, le potassium domine largement, suivi par le chlore, le phosphore et le magnésium. Parmi les oligo-éléments, on peut noter des teneurs non négligeables en fer et en zinc, ainsi que des traces de cobalt, de nickel, de fluor, de bore, de sélénium...

Conserver les tomates au frais, mais jamais à une température inférieure à 14° C, donc surtout ne pas les stocker au réfrigérateur... le froid casse définitivement leur goût et leur texture.

# Salade saveur de tomates multicolores

#### INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 2 tomates côtelées jaunes
- 2 tomates côtelées rouges
- 2 tomates Green Zebra (vertes)
- · 2 tomates côtelées noires
- · Huile d'olive,
- Fleur de sel
- · Poivre du moulin
- Thym frais

<u>a</u>

L'info à faire circuler le plus possible : ne conservez surtout pas vos tomates au réfrigérateur. En dessous de 14° C, la tomate perd tout son goût. Lavez les tomates, enlevez les pédoncules et tranchez-les. Versez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez selon vos goûts. Ajoutez quelques feuilles de basilic frais et un petit peu de thym frais si vous en disposez.

Pour une salade de tomates colorées, il vous faut de la diversité.

La traditionnelle, rouge charnue, à la fois gustative et parfumée, la Green Zebra acidulée et colorée, la côtelée jaune plus douce et fruitée et la côtelée noire à la fois fondante et juteuse mais légèrement acidulée. Ces variétés vous permettront de réaliser une salade de tomates fraîche et colorée, terriblement rafraîchissante.





# Salade pastèque kumato®

#### **INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES**

- 250 g de tomate Kumato®
- 250 g de pastèque
- 1 citron jaune non traité
- 1 botte de ciboulette
- Huile d'olive
- Sauce soja
- Graines de sésame noir
- Mélange de graines de tournesol, pavot, lin...

Découpez les tomates Kumato® en tranches et la pastèque en petit cubes de 2 cm.
Réservez dans un saladier. Dans un bol, pressez le jus d'un demi-citron jaune non traité, ajoutez un filet d'huile d'olive, de la sauce soja et des graines de sésame noir. Taillez la ciboulette.

Parsemez la ciboulette et versez la sauce dans le saladier. Ajoutez quelques graines et râpez un peu de zeste de citron vert.

# ENTRÉES

# Mini poivrons farcis à la plancha ou au barbecue

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 12 mini poivrons
- 250 g de brousse du Rove
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 1/2 citron
- Fleur de sel et poivre
- Ciboulette



**TRUC DU CHEF** Mélangez les couleurs des mini poivrons pour une assiette colorée! Rincez les légumes sous l'eau courante. Égouttez et séchez-les sur du papier absorbant.

Dans un bol, mélangez la brousse, la gousse d'ail préalablement pressée, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le jus d'un demi-citron. Salez.

Coupez les mini poivrons en deux et épépinez-les. Faites-les griller rapidement sur la plancha (ou le barbecue) côté coupé. Remplir chaque moitié de farce. Piquez deux demi poivrons sur des piques à brochette et terminez de les griller côté bombé. Poivrez en fin de cuisson. Parsemez de cihoulette.

# Tartare de concombre et anguille fumée

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 concombre long
- 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...







## Soupe de concombre au chèvre frais

#### **INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES**

- 2 concombres
- 40 g de chèvre frais
- 20 g de pignons de pin
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- · Ciboulette
- Sel et poivre

Pelez les concombres et râpez-les finement.
Pressez le citron. Lavez, séchez et effeuillez
le basilic. Émiettez le chèvre, puis faites dorer
les pignons dans une poêle chauffée à blanc.
Mettez le concombre râpé dans un mixer.
Ajoutez le jus de citron, le chèvre et le basilic.
Mixez jusqu'à l'obtention d'une soupe épaisse.
Versez la soupe dans un saladier, ajoutez l'huile
d'olive et les pignons. Placez au frais pendant
1 heure. Placez la soupe dans des assiettes
creuses ou des verrines, décorez de ciboulette et
de fines lamelle de concombre roulées.

## Gaspacho

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 800 g de tomates grappe très mûres
- 1 poivron rouge et 1 vert
- 2 concombres
- ½ botte de basilic
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon blanc20 cl d'huile d'olive
- 10 cl de vinaigre de Xérès
- 200 g de mie de pain
- · Sel et poivre

Émondez les tomates : incisez la peau des tomates en croix et plongez-les 1 minute dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et retirez ensuite la peau. Coupez-les en quartiers et enlevez les pépins. Épluchez les poivrons, coupez-les en lanières, retirez les pépins et les filaments à l'intérieur, puis coupez-les en dés. Épluchez les concombres et coupez-les en dés. Effeuillez le basilic et hachez grossièrement, Épluchez et hachez finement l'ail et l'oignon blanc. Mélangez tous ces légumes dans un saladier et ajoutez 20 cl d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez et laissez reposer 24h au réfrigérateur. Émiettez la mie de pain dans le bol d'un mixer. Versez le vinaigre de Xérès. Laissez le vinaigre imbiber la mie de pain. Versez les légumes marinés et tout leur jus dans le bol du mixer. Mixez jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et homogène. Passez au chinois. Rectifiez l'assaisonnement. Laissez reposer une heure au réfrigérateur.



# Asperges blanches rôties feta, basilic et menthe

#### **INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES**

- 1 botte d'asperges blanches du Blayais
- 50 g de féta
- 1/2 bouquet de menthe
- 1/2 bouquet de basilic
- · Huile d'olive
- · Fleur de sel et poivre

**TRUC DU CHEF** utiliser de préférence une huile d'olive fruitée noire qui exaltera le goût racé et intense de l'asperge

Préchauffez le four à 200 °C.

Rincez les asperges. Épluchez les asperges à l'aide d'un économe et coupez le talon.

Déposez les asperges sur la plaque à four. Enduisez-les d'huile d'olive.

Enfournez à 200 °C pour 20 à 30 minutes de cuisson (selon la taille des asperges et le degré de fermeté souhaité) en retournant les asperges à mi-cuisson. Sortez du four.

Hachez la menthe et le basilic et parsemez sur les asperges. Ajoutez la feta émiettée et un filet d'huile d'olive. Assaisonner. Servez aussitôt.





# Asperges blanches au jambon

#### INGRÉDIENTS

- 1 botte d'asperges blanches du Blayais
- 8 tranches de jambon cru
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Rincez les asperges. Épluchez-les à l'aide d'un économe et coupez le talon.

Faites-les cuire dans de l'eau salée (voir indication dessous). Roulez le jambon autour des asperges puis enfournez 10 minutes à four chaud (200 °C) pour les faire dorer. Le jambon doit "croustiller"! Poivrez. Servez aussitôt.

#### 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.

## Pico de Gallo

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 3 tomates
- 1 oignon blanc
- . 1 piment doux ou poivron vert
- 1 bouquet de coriandre
- 2 citrons verts

#### TOMATE IDÉALE:

De belles côtelées rouges mais vous pouvez aussi utiliser d'autres variétés de gros calibre...

Coupez les tomates en petits dés. Hachez l'oignon, le piment et la coriandre fraîche puis mélangez le tout dans un grand saladier. Pressez les 2 citrons verts et versez ensuite le jus sur la préparation. Servez!

Cette salade mexicaine peut se déguster avec des tortillas ou de la viande!





### INGRÉDIENTS POUR

- · 12 mini-aubergines
- 125 g de mozzarella
- · 3 belles tomates

Mini pizzas d'aubergines Rincez les mini-aubergines sous l'eau courante. Faites-les blanchir entières 3 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez. Coupez chaque mini-aubergine en 3 rondelles épaisses. Préchauffez le four à 180 °C. Dans un bol, mélangez la pulpe de tomate.

Servez ces rondelles de mini-aubergine façon pizza chaudes ou tièdes à l'apéritif!

la gousse d'ail, préalablement pressée. Salez. Tartinez généreusement chaque rondelle de sauce tomate puis aioutez un morceau de mozzarella. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Mettez au four pendant environ 10 minutes. Lorsque les aubergines sont cuites et bien colorée, sortez-les du four. Poivrez à votre convenance. Parsemez de basilic et de ciboulette ciselés



tomates coupées en dés, d'o et de piments jalapeños. D'autres ingrédients peuvent également être ajoutés, tels que des crevettes, de l'avocat, du jus de lime ou du vinaigre de cidre, de la coriandre fraîche hachée, du concombre, des radis ou des fruits à chair ferme comme la mangue. Le pico de gallo est nommé ainsi parce qu'à l'origine les gens le mangeaient en pinçant les ingrédients coupés en dés entre le pouce et l'index.

(en espagnol, littéralement : de coq") désigne un mélange

# Mini poivrons rôtis

#### **INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES**

- 12 mini poivrons
- · Huile d'olive
- Fleur de sel



À déguster avec une viande ou un poisson grillé Rincez les mini poivrons sous l'eau courante. Égouttez et asséchez-les sur du papier absorbant. Déposez-les dans un plat allant au four ou une lèchefrite. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez. Enfournez pendant 1h à 140 °C (tournezles à mi-cuisson), puis 15 minutes à 220 °C.





# Ketchup, une success story

#### INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 500 g de tomates
- 1 cuil. à soupe de cassonade
- 1 cuil. à soupe de miel
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuil. à soupe d'oignons frits
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de sauce Worcestershire
- Quelques pincées d'herbes de Provence séchées
- Quelques pincées d'ail en poudre

Pelez, épépinez et coupez les tomates grossièrement, avant de les mettre dans une casserole. Ajoutez la cassonade, le miel, le vinaigre de cidre, les oignons, l'huile d'olive, la sauce Worcestershire et les herbes de Proyence.

Faites chauffer 10 minutes à feu moyen, puis ajoutez l'ail en poudre et faites réduire à feux doux, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Servez avec des bonnes frites maison par exemple !

# 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 pécou à l'extérieur pour une touche "nature". Enfournez 20 min. Servez tiède.





## 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

RETROUVEZ CES RECETTES SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX ET NOTRE SITE INTERNET

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. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

# **PLATS**

# Tian de tomates multicolores

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de tomates roses et vertes
- 2 oignons rouges
- 5 brins de thym
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 190 °C.

Coupez les tomates et émincez les oignons. Dans un plat à gratin, alternez les tomates avec les oignons rouges. Rangez-les en rosace. Arrosez généreusement d'huile d'olive, ajoutez le thym. Salez et poivrez. Enfournez pour 25 minutes.

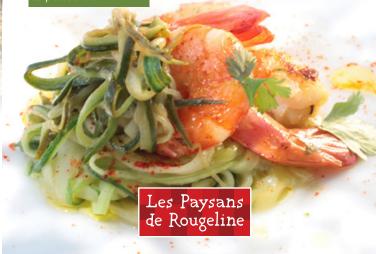
# Concombres sautés aux crevettes

#### 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 coriandre ou de menthe
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- · Sel. poivre

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

ciselée, arrosez de jus de citron et servez.



# PLATS

# 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 et 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.

## Cannellonis

#### INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 boîte de cannellonis
- 400 g de viande hachée de bœuf
- 1 oignon + 1 gousse d'ail
- 500 g de tomates cerises Pépites
- Concentré de tomate
- 100 g de gruyère râpé
- Béchamel (beurre, farine, lait, muscade)
- Herbes de Provence + basilic
- Huile d'olive
- · Sel, poivre.

Dans un peu d'huile d'olive, faites revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez la viande hachée. Rajoutez les tomates cerises Pépites, les herbes de Provence et 2 cuillères à café de concentré de tomate. Assaisonnez. Faites revenir à feu doux. Farcissez les cannellonis avec la viande en sauce et la béchamel puis déposez-les dans un plat à bords hauts. Versez le reste de sauce tomate puis parsemez de gruyère. Enfournez à four chaud (180 °C) pendant 40 min. Au moment de servir, ajoutez quelques feuilles de basilic frais.



# 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.





# Fusilli aux tomates cerises

#### et burrata fondante

#### INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 500 g de tomates Pépites
- 500 g de pâtes sèches fusilli
- 500 g de burrata
- · Huile d'olive vierge extra
- · 2 gousses d'ail
- Fleur de thym
- Basilic
- Fleur de sel de Camargue

Couper les tomates cerises en deux et trancher les gousses d'ail dans la longueur en trois. Dans une poêle à feu moyen, arroser

généreusement d'huile d'olive, saler et faire revenir les tomates avec l'ail pendant 10 minutes. Saupoudrer de fleur de thym. Faire revenir encore 5 minutes.

Ajouter les pâtes préalablement cuites et mélanger délicatement. Arroser d'huile d'olive. Dresser dans une assiette creuse et ajouter la burrata au centre, quelques feuilles de basilic, un filet d'huile d'olive et de la fleur de sel de Camargue.

## Découvrez nos fraises



Gariguette juteuse, fondante, très parfumée et légèrement acidulée



Ciflorette plutôt orangée, très sucrée, parfumée et juteuse



Mariguette très aromatique et parfumée



Charlotte charnue et très sucrée



Ronde parfumée et ferme



Magnum douce et savoureuse

#### 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



# Tarte aux fraises magnum

#### INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- Une pâte brisée
- 500 g de fraises magnum

#### Crème pâtissière

- 25 cl de lait entier
- 30 g de farine
- 1 œuf
- 40 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille

Préchauffez le four à 180 °C. Foncez un moule de 25 cm de diamètre avec la pâte et garnissez-la de papier sulfurisé et de haricots secs. Faites cuire à blanc 25 min à four chaud. Laissez refroidir. Dans une casserole, faites bouillir le lait avec la gousse de vanille préalablement coupée en deux et grattée à la pointe du couteau. Pendant ce temps, fouettez l'oeuf avec le sucre en poudre. Incorporez la farine et continuez de mélanger en veillant bien à ne pas former de grumeaux. Après avoir ôté la gousse de vanille, versez le lait bouillant sur la préparation

en tournant à l'aide d'une cuillère en bois. Replacez la casserole sur le feu et faites cuire en remuant. Stoppez la cuisson après ébullition. Versez la crème pâtissière refroidie sur le fond de tarte. Lavez et équetez les fraises. Coupez-les en deux et disposez-les sur la crème patissière en couche généreuse. Garnissez de quelques fraises avec leur calice. Placez la tarte au frais jusqu'au service. Accompagnez de crème chantilly ou de glace à la vanille...



# Soupe fraises tomates ou gaspacho sucré

#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de fraises
- 250 g de tomates
- 1 oignon blanc
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 100 g de pain brioché
- 3 cuil. à soupe d'huile de pistache (ou d'huile d'olive)
- 1 cuil. à soupe de vinaigre basalmique
- · Sel et poivre

Lavez, égouttez et équeutez 400 g de fraises.
Coupez-les en deux. Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en rondelles. Émincez l'oignon blanc. Placez le pain brioché dans un récipient creux. Versez le vinaigre dessus. Ajoutez les fraises, les tomates, l'oignon et une pincée de piment d'Espelette. Laissez macérer au frais durant 2 h. Versez la préparation dans un bol mixer. Ajoutez l'huile de pistache et 25 cl d'eau froide. Mixez et gardez au frais avant de servir. Parsemez généreusement du reste des fraises coupées en petits dés. Un dessert super frais et léger!

## Charlotte aux fraises

#### **INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES**

- 300 g de boudoirs
- 500 g de fraises magnums
- 20 cl de crème liquide
- 150 g de mascarpone
  50 g de sucre glace
- eau + fleur d'oranger

Disposez un film plastique dans le fond du moule. Trempez les boudoirs, rapidement, dans un peu d'eau aromatisée à la fleur d'oranger. Disposez-les autour et dans le fond du moule. Dans un bol, ajoutez la crème liquide (bien froide), le sucre glace et le mascarpone. Battez rapidement jusqu'à ce que le mélange soit bien dense.

Lavez et coupez en morceaux 400 g de fraises. Disposez la moitié de la mousse dans le fond, puis parsemez de morceaux de fraises. Trempez des boudoirs dans l'eau aromatisée et disposez-les sur les fraises. Ajoutez de la mousse, parsemez du reste de fraises coupées puis finissez avec une couche de biscuit. Couvrez de film plastique et placez au frais pendant au minimum 4 heures. Retournez la charlotte et démoulez-la. Disposez le reste de la mousse que vous avez conservée au frais et 100 g fraises coupées en 2 dessus.



# DESSERTS

# 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

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

## Smoothie à la fraise

#### INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 120 g de gariguettes magnum (ou ciflorette, mariguette...) mûres à point,
- 2 cuil. à soupe de sucre roux
- 1 yagourt nature
- 5 glaçons

Dans un mixer, versez le yaourt nature, le sucre roux, les glaçons et les fraises (préalablement lavées et équeutées). Mixez l'ensemble jusqu'à obtenir une préparation mousseuse.

Versez dans des verres et décorez par exemple avec quelques feuilles de menthe. Vous pouvez remplacer le yaourt par une banane dont l'onctuosité exaltera le goût des fraises...



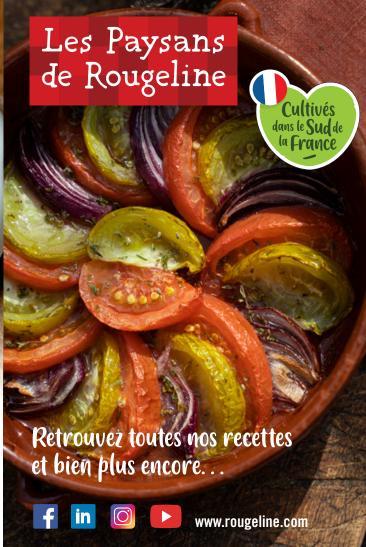


# Dessert gourmand framboise-coco

#### **INGRÉDIENTS POUR 4 ASSIETTES**

- 250 g de framboises
- 250 g de biscuit sablé
- 500 ml de glace à la noix de coco
- 1 citron vert

Disposez les framboises dans une assiette. Émiettez le biscuit sur les framboises. Déposez la boule de glace à la noix de coco par-dessus. parsemez de zestes de citron vert très fins.





# 192 Paysans du Sud de la France

Retrouvez-nous sur www.rougeline.com







