

# Les Paysans de Rougeline

## Cuisinez en famille !



Avec nos fruits et légumes,  
on joue, on apprend, on passe du bon temps en cuisine.

# Les Paysans de Rougeline

## Qui sommes-nous ?

Les Paysans de Rougeline, c'est 192 familles de maraîchers du Sud de la France qui cultivent avec soin et passion des fruits et légumes.

Nous les cultivons dans nos campagnes et ils sont consommés en majorité localement, dans tout le Sud de la France.

Depuis toujours, nous prenons soin de la nature en choisissant des méthodes respectueuses de l'environnement. En 2011, nous avons inventé l'Écoserre® pour cultiver nos premières tomates et fraises garanties Zéro Résidu de Pesticides.

Responsables et solidaires, nous voulons construire un avenir juste pour nos enfants. Chaque jour, nous travaillons à vous offrir des fruits et légumes frais, sains et délicieux, pour régaler toute la famille.

**Nous sommes les Paysans d'un monde meilleur !**

## Merci

Merci au cuisinier Dominique Valadier, auteur de ces 6 recettes, qui a tant œuvré pour faire aimer les fruits et légumes aux enfants.

Merci à Capucine Albaret (Capucine Dessine) pour ses illustrations joyeuses.

Merci à Antoine Brun Hairion pour ses photos délicieuses.



# Sommaire

## Les recettes

p. 4-5 : Tomates panées

p. 6-7 : Concombre au miel

p. 8-9 : Pain perdu aux légumes

p. 10-11 : Écrasée d'aubergines et de poivron au thon

p. 12-13 : Salade de courgettes et de pommes au curry

p. 14-15 : Tomates cocktail au pesto de basilic, olives noires et anchois



## Les jeux

p. 16 : Trouve les 7 différences

p. 17 : Trouve les 16 mots cachés

p. 17 : Colorie selon les instructions

p. 18 : Colorie

p. 19 : Écris ta recette à toi !



**Il est très important de manger des fruits et des légumes pour être en bonne santé.**

Nous sommes convaincus que cuisiner ensemble permet de renforcer les liens, de créer des souvenirs inoubliables, d'apprendre en s'amusant.

Ce livret est né pour vous inspirer à créer des repas délicieux et surprenants avec vos enfants et petits-enfants. En rendant la cuisine simple et amusante, nous voulons transmettre notre amour des fruits et légumes, notre passion pour le goût et le partage ! Nous espérons que ce livret donnera naissance à des moments gourmands et complices autour de la table, ensemble.

# Tomates panées

## On apprend ensemble à faire une panure ?

Allez zou ! On cuisine des tomates panées super jolies et croustillantes, à manger telles quelles ou à intégrer, par exemple, dans un burger maison...

**Temps de préparation : 15 minutes (le temps d'une récré)**

### On a besoin de quoi ?

Pour quatre gloutons :

- 2 grosses tomates côtelées ou allongées cœur
- 1 assiette de farine (prends une assiette à soupe)
- 1 assiette de chapelure (tu sais, c'est la partie croustillante autour des cordons bleu)
- 2 œufs
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Persil frisé
- Gros sel

### 1. Prépare tes tranches de tomates

Coupe tes tomates en tranches épaisses (utilise le couteau en présence d'un adulte), à peu près larges comme le doigt de ton papa. Mets les tranches dans une passoire, et saupoudre d'une pincée de gros sel (comme ça il n'y aura pas trop d'eau dans les tomates).

### 2. Hache l'ail et le persil

Enlève le germe de la gousse d'ail si tu en trouves un (c'est une petite tige verte qui pousse au centre de la gousse), puis hache-la bien finement. Hache aussi ton persil, et mélange-le avec l'ail dans un bol. Ajoute un peu d'huile d'olive pour lier tout ça : c'est la persillade !

### 3. Les œufs et l'eau

Dans un grand bol, casse les 2 œufs et ajoute deux cuillères à soupe d'eau. Mélange tout ça avec beaucoup d'énergie (utilise une fourchette ou un fouet) !

### 4. La panure "à l'anglaise"

Éponge l'eau qui est maintenant sortie des tomates grâce au sel (utilise de l'essuie-tout).

Place ton assiette de farine, ton bol d'œufs

et ton assiette de chapelure toutes les trois à côté. Prends une tranche de tomate, mets-la dans la farine des deux côtés, ensuite dans l'œuf et pour finir dans la chapelure. Tu viens de faire ce qu'on appelle une panure à l'anglaise ! Il faut refaire l'opération pour chaque tranche de tomate.

Astuce : si tu veux des tomates panées bien croustillantes et très gourmandes, tu peux faire une double panure à l'anglaise : repasse ta tomate dans l'œuf puis dans la chapelure.

### 5. Ça sent bon dis donc !

Avec un adulte, fais chauffer 3 grosses cuillères d'huile dans une poêle à feu vif (attention, l'huile peut éclabousser un peu quand elle est chaude, il faut être vigilant). Une fois l'huile bien chaude, dépose les tranches de tomate dans la poêle, et laisse-les frire 1 min 30 de chaque côté.

### 6. Régale-toi !

Sors tes tomates de la poêle et mets-les dans un plat. Saupoudre de persillade sur le dessus. C'est prêt !



## Les Paysans de Rougeline



1. Prépare tes tranches de tomates



2. Hache l'ail et le persil



3. Les œufs et l'eau



4. La panure "à l'anglaise"



5. Ça sent bon dis donc !



6. Régale-toi !

# Concombre au miel

## Découvre le sucré-salé !

Le concombre ça peut paraître pas terrible à première vue, Ok... mais si on y ajoute du miel, on obtient un résultat sucré, rafraîchissant et original... Alors, tu tentes l'aventure ?

**Temps de préparation : 20 minutes (dont 10 minutes de pause)**

### On a besoin de quoi ?

Pour quatre gloutons :

- 2 concombres
- 1 citron
- 2 c. à soupe de miel de lavande ou d'acacia
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

### 1. Prépare tes ingrédients

Concombre, miel, huile d'olive, citron, sel, poivre... on n'oublie rien !

### 2. Pèle et coupe les concombres en fines tranches

Demande à un adulte de t'aider à peler les concombres. Ensuite, tu dois les couper en rondelles plutôt fines.

### 3. Fais dégorger les tranches de concombre

Les concombres contiennent beaucoup d'eau, ce qui en fait un super aliment pour l'été ! Mais le problème quand on le cuisine, c'est que l'eau s'échappe et cela crée un jus pas très appétissant au fond du plat. Pour conserver la fraîcheur de tes concombres sans être embêté par l'eau, il faut les faire dégorger, c'est-à-dire qu'on fait sortir un peu d'eau des concombres ! Pour faire dégorger, place tes rondelles dans une passoire et saupoudre-les de gros sel. Laisse tes concombres dégorger pendant 10 minutes.

### 4. La sauce sur le concombre et le tour est joué !

Dans un récipient qui se ferme (pot à moutarde, à confiture), mélange le miel, le jus de citron et l'huile d'olive, ferme le bocal et secoue fort fort fort pour faire une super sauce !

Ensuite, retourne à tes concombres : agite la passoire pour égoutter l'eau qui est sortie des concombres. Tu peux aussi l'absorber avec de l'essuie-tout.

### 5. À table !

Choisis une grande assiette ou un plat qui te plait, et dispose les rondelles en rosace. Nappe bien avec la sauce que tu as préparée dans le bocal. Et voilà ! C'est prêt !



## Les Paysans de Rougeline



1. Prépare tes ingrédients

2. Pèle les concombres et coupe-les en tranches fines

3. Ça dégorge !!



4. La sauce sur le concombre et le tour est joué !

5. À table !

# Pain perdu aux légumes

## Le pain perdu, c'est pas un dessert ?!

Si si, mais on s'est dit qu'en version salée, ça ne pouvait pas être mauvais. Alors on a testé et... on a adoré ! Et toi, tu tentes le pari ?

**Temps de préparation : 10 minutes, plus 10 minutes de cuisson**

### On a besoin de quoi ?

Pour quatre gloutons :

- 8 tranches de pain rassis
- Restes de salade, tomate, concombre, courgette, aubergine, poivron.
- 3 œufs
- 60 g de Parmesan
- 20 cl de bouillon ou du lait

### 1. Remplis le robot et mixe tous les restes

Tu vas avoir besoin d'un appareil pour mixer : tu peux utiliser un blender, ou alors un pied mixeur avec un saladier. Dans la cuve du blender ou dans ton saladier, mets tous les restes de légumes. Verse ensuite le bouillon (ou le lait). Casse maintenant les œufs dans cette préparation, et ajoute le parmesan. Allez, on passe à la partie rigolote : tu peux tout mélanger ! Mixe bien.

### 2. Imbibe le pain...

Fais tremper les tranches de pain dans cette préparation : le but est que le pain soit bien imbibé du liquide.

### 3. Range le pain dans un plat à gratin

Dispose soigneusement les tranches dans le plat.

### 4. Hop, dans le four !

Demande à un adulte de mettre le four à préchauffer. Pendant que le four se réchauffe tranquillement, utilise le reste de la préparation aux légumes pour tartiner les tranches de pain. Mets ton plat au four pendant 10 minutes à 180°C.

### 5. Bonne dégustation !

Sers le pain perdu chaud, on te conseille de l'accompagner d'une salade verte.

**Variante :** On peut réaliser une version sucrée. Avec du pain brioché que l'on fait tremper dans du jus d'orange, œuf et pomme, banane ou (et) abricot mixés.



## Les Paysans de Rougeline



1. Mixe tous les restes



2. Imbibe le pain de ce mélange



3. Range les tranches de pain dans un plat à gratin



4. Mets au four



5. Bonne dégustation !

# Écrasée d'aubergines et de poivron au thon

Ohhh les bonnes tartines !

Cette recette est idéale avec un bon pain de campagne, mais si tu l'utilises avec du pain de mie on ne t'en voudra pas, tu vas te régaler quand même !

**Temps de préparation : 20 minutes**

**On a besoin de quoi ?**

Pour quatre gloutons :

- 2 grosses aubergines (environ 600 g)
- 1 gros poivron rouge (environ 200 g)
- 1 boîte de thon au naturel de 280 g
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- Paprika doux
- Persil plat ou ciboulette
- Sel, poivre

## 1. On rassemble tous les ingrédients

Aubergines, poivron, thon... on n'oublie rien !

## 2. On coupe, on égraine

Coupe les aubergines et le poivron en deux dans la longueur. Enlève bien toutes les petites graines que tu trouveras dans le poivron.

## 3. Mélange bien

Dans un saladier, presse le jus d'un demi-citron. Ajoute une cuillère à café de paprika doux puis l'huile d'olive. Émiette le thon avec tes petits doigts. Mélange maintenant tout ça à la fourchette !

## 4. Mets les légumes à cuire et vérifie

On va avoir besoin d'un adulte pour cuire les aubergines et le poivron à la vapeur (au cuit-vapeur ou à la cocotte-minute). Il faut que tu les laisses cuire pendant environ 15 minutes. Tu peux vérifier la cuisson facilement : plante un couteau dans les légumes, si c'est mou, c'est cuit ! Il faut les laisser refroidir un peu.

**Variante :** on peut ajouter des cébettes ou de la tapenade noire et mettre la préparation sur une tartine de pain de campagne servie chaude...

## 5. Revenons à nos légumes !

Revenons à nos légumes : il faut éplucher le poivron (tire la peau : elle s'en va toute seule maintenant qu'il est cuit) et écrase grossièrement l'aubergine et le poivron. Ajoute tes légumes dans le saladier avec le thon.

## 6. N'oublie pas d'assaisonner !

On va ciseler quelques brins de persil plat ou de ciboulette : prends un petit verre, mets les herbes fraîches entières dedans, puis avec des ciseaux viens ciseler tout ça au fond du verre. Facile, non ? Ajoute du sel et du poivre, mélange bien !

## 7 Et voilà !

Tu peux déguster ce plat tiède ou froid, seul, en tartine ou avec du riz.

Si il te reste de la préparation en trop, tu peux t'en servir de base pour faire un cake (demande à un adulte avec qui tu aimes bien cuisiner). Dans ce cas-là, pense à bien égoutter l'écrasée d'aubergines avant de la mélanger à ta pâte à cake. Tu peux aussi l'incorporer à une omelette.



## Les Paysans de Rougeline



1. Les ingrédients



2. Prépare les aubergines et le poivron



3. Mélange le thon émietté, le paprika, le citron et l'huile d'olive



4. Fais cuire les légumes



5. Épluche le poivron et concasse-le avec l'aubergine



6. Ajoute au saladier et assaisonne



7. Et voilà !

# Salade de courgettes et de pommes au curry

Un mélange légume/fruit... Original !

Allez, on se met en cuisine pour une salade très spéciale : une salade de courgettes et de pommes au curry. Tu vas voir, c'est très bon !

**Temps de préparation : 10 minutes, c'est rapide à préparer !**

**On a besoin de quoi ?**

Pour quatre gloutons :

- 3 courgettes (environ 500 g)
- 2 pommes à chair ferme et acidulée type Ariane (environ 300 g)
- 1 c. à soupe de curry
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- ciboulette
- Sel



## 1. On taille !

Lave bien les courgettes (cela aide à enlever leur amertume), tu n'as pas besoin de les éplucher. Avec un adulte, taille-les en longs et fins batonnets : cela s'appelle faire une julienne !



• MACÉDOINE

## 2. Prépare une belle julienne

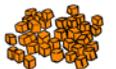
Avec l'aide d'un adulte, pèle les pommes et coupe-les en julienne également.



• JULIENNE

## 3. Hop, dans le saladier !

Dispose les courgettes et les pommes dans un saladier.



• MIREPOIX

## 4. Fais une petite vinaigrette

On passe à l'assaisonnement : dans un petit bol, mélange le jus du citron, une pincée de sel, l'huile d'olive, le curry et un peu de ciboulette ciselée.



• PAYSANNE

## 5. Assaisonne et mélange délicatement

Verse maintenant cette sauce dans le saladier et mélange délicatement tes légumes.



• BRUNOÏSE

## 6. Et on déguste !

C'est prêt ! Tu peux te régaler...

Petit jeu : relie chaque découpe au nom qui lui est associé. Demande de l'aide à un adulte si besoin !



## Les Paysans de Rougeline



1. On taille !

2. Coupe prudemment les pommes en julienne

3. Courgettes et pommes... original non ?



4. Fais une sauce



5. Mélange délicatement



6. Et on déguste !

# Tomates cocktail au pesto de basilic, olives noires et anchois

Elles sont mignonnes, ces petites tomates farcies, non ?  
Avec l'anchois posé dessus, elles ont fière allure.  
Et surtout, elles cachent un trésor délicieux...

**Temps de préparation : 30 minutes**

## On a besoin de quoi ?

Pour quatre gloutons :

- 12 tomates cocktail
- 200 g de fromage de chèvre un peu sec ou de feta
- 1 botte de basilic
- 1 dizaine d'olives noires
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 filets d'anchois



### 1. Prépare bien les ingrédients

N'oublie rien..

### 2. Prépare les tomates

Coupe le chapeau des tomates du côté inverse du pédoncule (ce n'est pas un gros mot !).  
On vide nos tomates, on les sale un peu et on les place la tête en bas dans un plat.

### 3. Hop ! Dans le mixeur

On mixe le fromage, les olives de noires dénoyautées, le basilic et l'huile d'olive : tu vas obtenir une sorte de pâte, c'est parfait ! !



## Les Paysans de Rougeline



### 1. Prépare les ingrédients



### 2. Prépare les tomates



### 3. Mixe la "farce"



### 4. Remplis les tomates de farce



### 5. C'est prêt !

## Trouve les 7 différences



et écris-les ici !

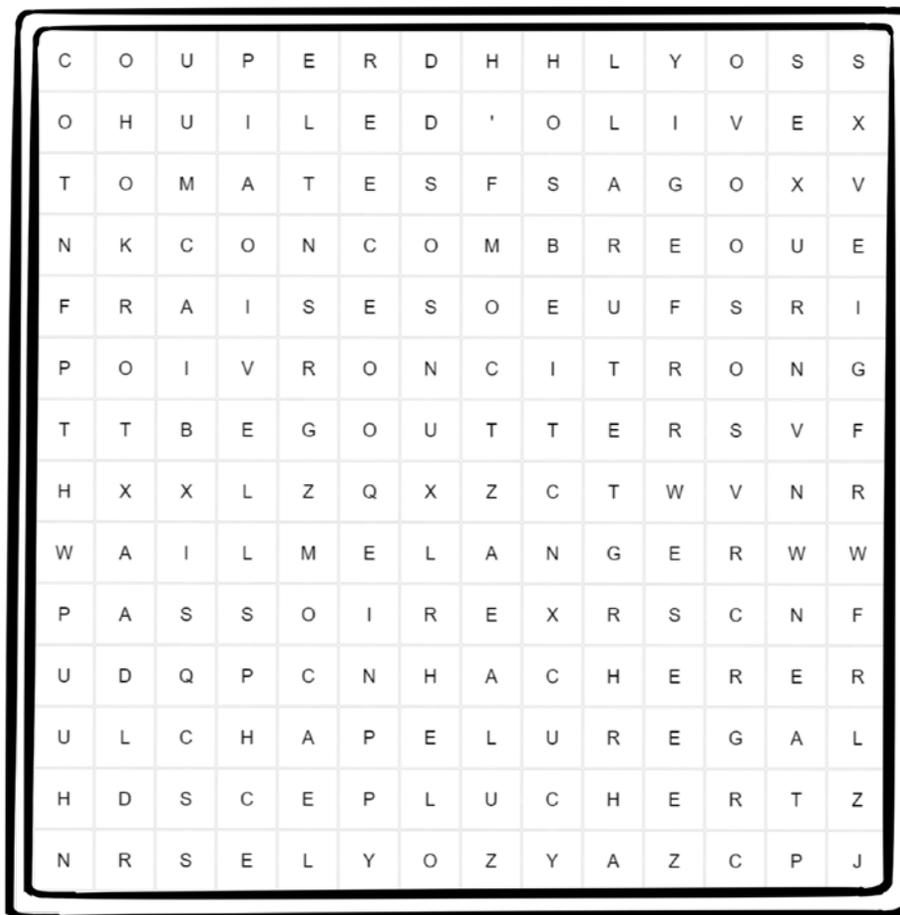
-----

-----

-----

Les Paysans  
de Rougeline

## Trouve les 16 mots cachés



## Colorie selon les instructions





## Ta recette à toi

Et toi ? Tu as une recette favorite ? Tu peux l'écrire ici pour t'en souvenir...  
Les Paysans de Rougeline aimeraient bien la tester !  
Tu peux nous l'envoyer par mail : [contact@rougeline.com](mailto:contact@rougeline.com)

A large green rectangular area containing ten horizontal dashed lines for writing a recipe.

# Les Paysans de Rougeline

## Paysans d'un monde meilleur



[www.rougeline.com](http://www.rougeline.com)

