



# Les Paysans de Rougeline



## De belles recettes !

# Les Paysans de Rougeline

197 familles de producteurs. 6 coopératives.  
3 500 emplois, 3 500 cœurs à l'ouvrage.



Cultiver dans nos territoires.

Faire vivre durablement les fermes et les campagnes.

Construire une agriculture robuste, capable d'affronter  
les défis climatiques et économiques.

Avancer ensemble grâce à la coopération, l'innovation  
et l'esprit d'entreprise.

Et défendre un bien-manger simple, sain, goûteux  
et accessible au plus grand nombre.

Être Paysans d'un monde meilleur,  
c'est notre engagement.

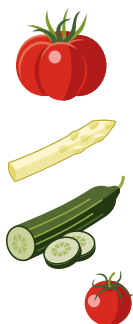


# Le goût de cuisiner !

## TOMATES LABEL ROUGE

Tartines aux tomates Pépites et à la tapenade .....	5
Salade tomate grenade .....	6
Millefeuilles aubergine, tomates et mozzarella .....	7

## LES ENTRÉES



Le "meilleur" sandwich de l'été .....	8
Tomato tonnato .....	9
Salade tomates cerises poêlées et mozzarella .....	12
Salade aux abricots caramélisés, tomates Kumato® et brocciu .....	13
Mini poivrons farcis à la plancha ou barbecue .....	14
Concombre au saumon fumé et fromage frais .....	15
Soupe de concombre au chèvre frais .....	16
Gaspacho .....	17
Asperges blanches à la coque .....	18
Asperges blanches au jambon cru .....	19
Pico de gallo .....	20
Salade de concombre à l'ail, gingembre et soja .....	21
Caviar de poivrons .....	22
La sauce tomate au four .....	23

## LES PLATS



Gratin de tomates cerises au parmesan .....	24
Tarte tatin de tomates cocktail plancha-barbecue .....	25
Beignets de tomates, sauce façon tzatziki .....	26
Aubergines panées, sauce concombre .....	27
Pizza "bonne et rapide" .....	28
Cannellonis .....	29
Œufs en purgatoire .....	30
Fusilli aux tomates cerises .....	31

## LES DESSERTS



Tarte aux fraises .....	33
Verrine de skyr au granola et aux myrtilles .....	34
Charlotte aux fraises .....	35
Tarte feuilletée aux myrtilles .....	36
Smoothie à la fraise .....	37
Choux à la fraise et à la vanille .....	38
Découvrez le monde de la tomate .....	10
Enfin des tomates Label Rouge .....	4
Découvrez nos fraises .....	32

LABEL  
ROUGE



# Enfin des tomates Label Rouge



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
- Une production certifiée, encadrée par un cahier des charges et des contrôles stricts



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



# Tartines aux tomates Pépites et à la tapenade

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERS.

- Tomates cerises Pépites
- Pain baguette ou ficelle
- Tapenade d'olives noires
- Huile d'olive vierge extra
- 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 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 minutes et dégustez aussitôt !





# Salade tomates et grenade

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 4 tomates allongées cœur
- 1 grenade
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 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 d'olive puis le vinaigre balsamique. Laissez reposer environ 10 min. Répartissez la coriandre et la ciboulette sur le mélange.



# Millefeuille aubergine, tomate et mozzarella

## INGRÉDIENTS POUR

### 4 PERS.

- 2 aubergines
- 4 tomates
- 75 g de feta
- 250 g de mozzarella
- Sel et poivre du moulin
- Huile d'olive vierge extra
- 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. Enfourez pendant 25 min.

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'herbes de Provence. Remplacez au four pendant

5-10 min. (le temps que la mozzarella fonde légèrement).

Sortez du four, écrasez la feta et parsemez sur le dessus.



7



Les Paysans  
de Rougeline



## Le “meilleur” sandwich de l’été

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- Du bon pain, pourquoi pas Ciabatta !
- Tomate mûre
- Mozzarella
- Jambon cru
- Basilic grandes feuilles
- Huile d'olive vierge extra
- Sel et poivre du moulin

Ouvrez le pain. Arrosez la mie d'huile d'olive. Salez. Répartissez les tranches de mozzarella, puis les tranches de tomates, puis le jambon et enfin le basilic (grandes feuilles). C'est prêt !



Un sandwich, le meilleur de l'été... pratique à déguster sur le pouce au travail ou à emporter pour un pique-nique sain et équilibré...

# Tomato tonnato

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERS.

- 4 belles tomates de variétés différentes
- 2 branches de persil
- 2 filets d'anchois à l'huile
- 2 c.à.s de petites câpres
- Le jus d'un demi citron
- 250 g de thon en boîte ou de ventrèche de thon
- 1 œuf dur
- Vinaigre de vin rouge
- Fleur de sel et poivre
- 1 c.à.c de mayonnaise
- Huile d'olive vierge extra
- Quelques branches d'herbes fraîches, au choix

Coupez les tomates en beaux quartiers, en prenant soin de retirer le pédoncule. Déposez-les sur une plaque. Assaisonnez, dans l'ordre suivant, avec un peu de vinaigre, de l'huile d'olive, de la fleur de sel et quelques tours de moulin à poivre. Laissez mariner à l'extérieur durant une trentaine de minutes. Pendant ce temps, ciselez le persil et déposez-le dans le mortier. Ajoutez les filets d'anchois coupés en petits morceaux, puis une belle cuillère à soupe de câpres et le jus de citron. Commencez à piler. Ajoutez le thon. Réduisez en une pâte très lisse à l'aide du mortier. Versez une cuillère à soupe de vinaigre de vin et ajoutez un oeuf dur entier. Pilez de nouveau jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Montez à l'huile d'olive, toujours à l'aide du pilon. Lorsque la sauce a pris corps, ajoutez une petite cuillère de mayonnaise pour donner un peu d'onctuosité. Goûtez. La sauce doit être légèrement acide. Si ce n'est pas le cas, rectifiez

l'assaisonnement, en ajoutant une pointe de vinaigre et un peu de poivre. Déposez la sauce au fond d'un joli plat de service. Disposez dessus les morceaux de tomates de façon harmonieuse et arrosez de l'eau de tomates restante. Ajoutez un peu de fleur de sel, du poivre et quelques petites câpres entières. Parsemez d'herbes fraîches ciselées. Bon appétit !



Les Paysans  
de Rougeline

# Découvrez le monde de la tomate!



RONDE



GRAPPE



ALLONGÉE



CHARNUE



KUMATO®



GREEN ZEBRA



ROSE



ALLONGÉE CORNUE



ALLONGÉE CŒUR



CÔTELÉE JAUNE



CÔTELÉE ROUGE



CÔTELÉE NOIRE



CERISES



COCKTAIL



CERISE GRAPPE

## 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 13 °C, donc surtout ne pas les stocker au réfrigérateur... le froid casse définitivement leur goût et leur texture.*

# Salade de tomates cerises poêlées et mozzarella

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 3 c. à soupe de pignons de pin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 600 g de tomates cerises mélangées
- 1,5 c.a.soupe de vinaigre balsamique
- ½ c. à soupe de miel liquide
- ¾ c. à café de fleur de sel
- Un peu de poivre
- Un paquet de petites boules de mozzarella
- 1 petit bouquet de basilic

Préparez à l'avance des tomates à la poêle, environ 1h avant le repas. Laissez refroidir, gardez à couvert.

Faites griller les pignons à sec dans une poêle antiadhésive, retirez. Faites chauffer l'huile dans la poêle, faites-y sauter les tomates environ 3 minutes en remuant. Éloignez la poêle du feu, arrosez les tomates d'un filet de vinaigre et de miel. Salez, poivrez. Laissez tiédir un peu puis dressez. Ajoutez la mozzarella, effeuillez le basilic, répartissez les deux sur la salade avec les pignons.



L'info à faire circuler le plus possible : ne conservez surtout pas vos tomates au réfrigérateur. En dessous de 13 °C, la tomate perd tout son goût.



Les Paysans  
de Rougeline



# Salade aux abricots caramélisés, Kumato® et brocciu

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 4 abricots
- Huile d'olive vierge extra
- 1 c. à café de miel
- Sel et poivre
- 30 g de pignons de pin
- 4 tomates Kumato®
- 2 oignons rouges
- 50 g de brocciu

### Pour l'assaisonnement :

- 3 c. à café d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- Basilic frais en petites feuilles

Coupez les abricots en deux, dénoyotez puis coupez chaque oreillon en 3 ou 4 (selon la taille des abricots). Faites chauffer une poêle à feu vif avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez-y les abricots, le miel et une pincée de sel. Faites revenir les abricots environ 2 min. (plus ou moins selon si on les aime plutôt fermes ou plutôt caramélisés). Réservez dans une assiette avec le jus. Dans la même poêle, faites revenir les pignons de pin, toujours à feu vif, pendant 1 à 2 min. : ils doivent être dorés. Passez un coup d'essuie-tout dans la poêle entre les abricots et les pignons si nécessaire. Coupez les tomates Kumato® en quartiers et émincez les oignons nouveaux. Mélangez l'huile et le vinaigre. Dressez les assiettes : les abricots, les tomates, les oignons, le brocciu, les pignons. Ajoutez la vinaigrette et le basilic frais. Poivrez et salez. On peut déguster !



## Mini poivrons farcis à la plancha ou au barbecue

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 12 mini poivrons
- 250 g de brousse du Rove
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive vierge extra
- 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. Remplissez 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 ciboulette.

# Concombre au saumon fumé et fromage frais en maki

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 1 concombre
- 1 citron
- 2 échalotes
- 4 tranches de saumon fumé
- 150 g de brousse de brebis
- ½ bouquet d'aneth
- ½ botte de ciboulette
- Huile d'olive vierge extra
- Sel et poivre



**TRUC DU CHEF** On peut rouler les bouchées sur un bouchon de liège, l'enlever, mettre la pique, et remplir ensuite avec la brousse. On peut ajouter de l'avocat aussi.

Hachez finement la ciboulette, l'aneth et les échalotes. Dans un bol, mélangez la brousse de brebis, les herbes, les échalotes, un généreux filet d'huile d'olive et le jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement avec un peu de sel et de poivre. Réservez. Lavez le concombre sans l'éplucher. À l'aide d'un économe, découpez des lamelles assez larges, dans le sens de la longueur. Coupez des lamelles de saumon de la même taille. Sur une planche à découper, superposez une lamelle de saumon sur une lamelle de concombre et inversement. À l'aide d'une cuillère à café ou d'une poche à douille, déposez un peu de brousse de brebis sur toute la longueur. Roulez le tout et piquez avec un cure-dent. C'est prêt !

15



Les Paysans  
de Rougeline



## Soupe de concombre au chèvre frais

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 2 concombres
- 40 g de chèvre frais
- 20 g de pignons de pin
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- Basilic
- 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 lamelles de concombre roulées.

# Gaspacho

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

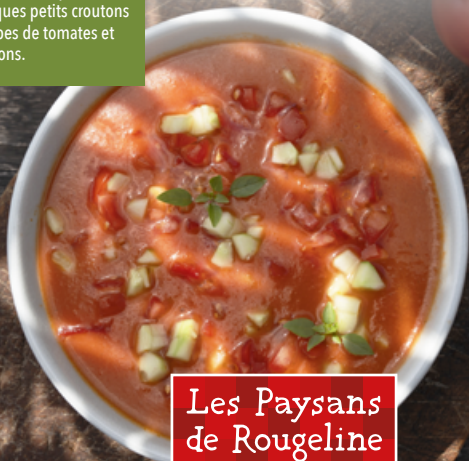
- 800 g de tomates grappe très mûres
- 1 poivron rouge et 1 vert
- 2 concombres
- ½ botte de basilic
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon blanc
- 20 cl d'huile d'olive
- 10 cl de vinaigre de Xérès
- 200 g de mie de pain
- Sel et poivre

Émondez les tomates : incisez la peau 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.

17



Servez dans des assiettes creuses ou de beaux verres en dispersant quelques gouttes d'huile et de vinaigre à la surface, ainsi que quelques petits croutons et cubes de tomates et poivrons.



Les Paysans  
de Rougeline

# Asperges blanches à la coque

## INGRÉDIENTS

### POUR 4 PERS.

- 1 botte d'asperges blanches du Blayais
- 100 g de farine
- 80 g de chapelure
- 50 g de parmesan râpé
- 5 œufs
- Fleur de sel et poivre



Des asperges blanches du Blayais panées avec du parmesan, qui servent de mouillettes pour un œuf à la coque !

Lavez les asperges et pelez-les. Plongez-les dans de l'eau bouillante 5 min. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Elles doivent être légèrement fermes. Versez la farine dans une assiette, battez 1 œuf dans une autre assiette avec un filet d'eau puis mélangez le parmesan râpé et la chapelure dans une troisième assiette. Retirez les asperges de l'eau bouillante à l'aide d'une écumoire. Déposez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant. Préchauffez le four à 180 °C. Passez les asperges dans la farine, tapotez pour retirer l'excédent puis passez dans l'œuf battu et enfin dans le mélange chapelure et parmesan. Posez les asperges au fur et à mesure sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 20 min. Elles doivent être dorées. Avant la fin de la cuisson, cuisez 4 œufs à la coque. Servez les asperges avec les œufs coque.



Les Paysans  
de Rougeline



# Asperges blanches au jambon

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 1 botte d'asperges blanches du Blavais
- 8 tranches de jambon cru
- Huile d'olive vierge extra
- 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 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 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 PERS.

- 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 !



Au Mexique, le terme pico de gallo (en espagnol, littéralement : "bec de coq") désigne un mélange de tomates coupées en dés, d'oignons 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.

Les Paysans  
de Rougeline



Vous pouvez remplacer l'ail par de l'oignon rouge...  
Et la coriandre par du basilic ou du persil avec des graines de courge !

# Salade de concombre à l'ail, gingembre et sauce soja

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 2 concombres
- 2 c.à.s de sauce soja
- 1 c.à.s de vinaigre de riz
- 1 c.à.s de miel ou de sucre
- 1 c.à.s d'huile de sésame
- 1 c.à.c de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s de graines de sésame
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- Sel et poivre

Coupez les concombres en tranches fines ou en demi-rondelles et placez-les dans un grand saladier.

Dans un petit bol, mélangez la sauce soja, le vinaigre de riz, le miel, l'huile de sésame, le gingembre râpé et l'ail émincé.

Versez la sauce sur les tranches de concombre et mélangez délicatement pour bien les enrober.

Laissez mariner au frigo pendant une vingtaine de minutes. Avant de servir, saupoudrez de graines de sésame et de coriandre si vous le souhaitez.

# Le caviar de poivrons

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERS.

- 600 g de mini poivrons
- 2 branches de thym
- 1 c.à.s de vinaigre de vin
- 2 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive vierge extra



On les adore ces mini poivrons de couleur. Leur goût, leur texture, leur sucrosité naturelle... ça a du peps !

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et déposez les mini poivrons dans un plat. Laissez griller 30 min. en les retournant toutes les 5 min. Débarrassez sur une assiette. Dans un saladier, râpez l'ail épluché et mélangez avec le thym, le vinaigre et l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Épépinez les poivrons et découpez-les dans le sens de la longueur. Mélangez-les avec la sauce puis réservez au frais 2 heures. Dégustez sur des tranches de pain grillé.

Les Paysans  
de Rougeline



## La sauce tomate au four

### INGRÉDIENTS POUR 6 PERS.

- 1 kg de tomates charnues et mûres
- 250 g d'oignons
- 100 g de sucre
- 4 gousses d'ail ou plus
- 10 cl d'huile d'olive vierge extra
- Thym
- Laurier
- Sel et poivre du moulin

### [Faire vite une sauce tomate au four !]

C'est si simple et si goûteux.

On met tous les ingrédients dans un plat à gratin au four, et on obtient un peu moins d'une heure après une sauce savoureuse pour accompagner des pâtes par exemple !

Mettez tous les ingrédients dans un plat allant au four. Mélangez bien.

C'est parti pour 50 minutes de cuisson à 180 °C. Remuez seulement à mi-cuisson.

# Gratin de tomates cerises au parmesan

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 40 tomates cerises multicolores
- 1 gros oignon rouge
- 100 g de chapelure
- 50 g de parmesan
- Basilic frais
- Huile d'olive vierge extra
- Sel et poivre

Hachez l'oignon, déposez-le dans le fond d'un ramequin avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel.

Enfournez quelques minutes à 200 °C.

Ensuite, disposez les tomates cerises (coupées en deux), enfournez 10 minutes. Parsemez le tout du mélange chapelure, parmesan et basilic frais, enfournez 15 minutes.

En accompagnement d'une viande grillée ou d'un poisson !



Les Paysans  
de Rougeline



25

# Tarte tatin de tomates cocktail

## plancha-barbecue

### INGRÉDIENTS POUR 6 PERS.

- 2 kg de tomates cocktail (garder quelques tomates pour le dressage final)
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 pâte feuilletée
- Huile d'olive vierge extra
- 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 comptées, 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.



## Beignets de tomates sauce "façon tzatziki"

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

#### Pour les beignets

- 3 tomates bien mûres, coupées en petits dés (environ 450 g)
- 1/2 oignon rouge finement haché (environ 100 g)
- 1/2 c. à café de cumin moulu
- 1/2 c. à café de piment rouge broyé
- 1/2 c. à café de sel
- 1/2 c. à café d'origan séché
- 4 c. à soupe de persil frais ciselé
- 90 g de farine
- Huile d'olive pour la cuisson

#### Pour la sauce façon tzatziki

- 175 g de mayonnaise végétale
- 2 c. à soupe d'aneth frais haché
- 1/2 c. à café de poudre d'oignon
- 1/2 concombre râpé

Coupez les tomates en petits dés puis laissez-les égoutter 10 min. dans une passoire. Dans un saladier, mélangez les tomates, l'oignon rouge, le cumin, le piment, le sel, l'origan et le persil. Écrasez légèrement à la fourchette puis ajoutez la farine progressivement jusqu'à obtenir une pâte souple et épaisse. Si besoin, ajoutez un peu de farine. Préparez la sauce en mélangeant la mayonnaise végétale, l'aneth, la poudre d'oignon et le concombre râpé. Réservez au frais. Faites chauffer 2 à 3 cuil. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Déposez des petits tas de pâte, aplatissez-les légèrement puis faites cuire environ 3 min. de chaque côté, jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Servez chaud avec la sauce façon tzatziki.



**ASTUCE :** ajoutez un peu de menthe fraîche ou un filet de citron avant de servir.

# Aubergines panées sauce concombre

## INGRÉDIENTS

### POUR 6 PERS.

Pour les aubergines :

- 2 aubergines
- 2 œufs
- 100 g de chapelure
- 50 g de parmesan
- 50 g de farine
- Huile d'olive vierge extra
- Sel et poivre

### Pour la sauce :

- 1 concombre
- 2 yaourts crémeux
- 1 oignon
- 8 feuilles de menthe
- 2 c.à.s de jus de citron
- Huile d'olive vierge extra
- Sel et poivre

Préparez la sauce : épluchez le concombre, coupez-le en fines lamelles, salez et laissez égoutter dans une passoire. Mélangez ensuite les lamelles de concombre avec l'oignon coupé en petits dés, les feuilles de menthe ciselées, les yaourts, le jus de citron, l'huile d'olive puis salez et poivrez. Réservez au frigo. Lavez et coupez les aubergines en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Salez légèrement les tranches et laissez-les égoutter pendant 20 min. Rincez-les à l'eau claire et séchez-les soigneusement avec du papier absorbant. Préparez trois assiettes : l'une avec la farine, une autre avec les œufs battus et assaisonnés de sel et de poivre, et la dernière avec la chapelure mélangée au parmesan. Passez chaque rondelle d'aubergine dans la farine, puis dans les œufs, et enfin dans la chapelure. Faites chauffer un fond d'huile d'olive dans une poêle. Faites dorer les rondelles 3 à 4 min. de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez-les chaudes, accompagnées de la sauce au concombre.



## Pizza "bonne et rapide"

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 2 pâtes à pizza précuites
- 5 grosses tomates
- Tomates cerises
- Mozzarella
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- Basilic frais
- Huile d'olive vierge extra
- Sel et poivre



Vous pouvez utiliser des tomates charnues, allongées cœur ou côtelées rouges ou des tomates en grappe...

Posez une petite casserole sur le feu. Un filet d'huile d'olive. Découpez les grosses tomates et faites-les rôtir 1 min. Puis ajoutez un bouquet garni, 2 gousses d'ail juste éclatées, un tout petit peu de sucre et du sel, de l'origan (ou pas) et  $\frac{1}{2}$  verre d'eau. Laissez compoter doucement. Ça peut se faire en 20 min., mais 40 min. serait idéal. Il faut que l'eau s'évapore, alors mélangez régulièrement. La sauce finale ne doit pas être liquide. On la laisse refroidir. Badigeonnez la pâte à pizza de cette sauce tomate, sans en mettre trop. De la mozzarella pas trop épaisse. Cuire au four à 250 °C entre 5 et 10 min. Ajoutez du basilic frais à la sortie du four. Et on se régale ! On peut aussi ajouter sur la sauce tomate des tomates cerises de toutes les couleurs coupées en tranches fines (2 mm), mais aussi des anchois, des poivrons cuits, des courgettes cuites, du jambon... C'est votre créativité qui prend le relais !

# Cannellonis

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERS.

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

Dans un peu d'huile d'olive, faites revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez la viande hachée. Rajoutez les tomates cerises, 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. Enfourez à four chaud (180 °C) pendant 40 min. Au moment de servir, ajoutez quelques feuilles de basilic frais.

29



Pour plus de saveur, le chef recommande des tomates "Pépites"



Les Paysans  
de Rougeline

# Oufs en purgatoire

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERS.

- 400 g de chair de tomates (2 grosses tomates)
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 3 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 1 poivron rouge, ou 4 mini-poivrons
- 4 œufs
- Aneth frais
- 50 g de fromage de chèvre frais
- Sel et poivre

Hachez finement l'ail puis émincez l'oignon. Coupez le poivron préalablement grillé au four (tout doucement) en lamelles d'environ 2 à 3 cm. Faites chauffer une poêle avec un généreux filet d'huile d'olive à feu vif. Quand elle est à température, ajoutez l'ail et l'oignon. Faites suer 2 à 3 min. Versez ensuite le concentré de tomate, assaisonnez avec du paprika fumé. Mélangez et laissez encore 1 min. supplémentaire. Ajoutez la tomate, les poivrons grillés, salez et faites revenir le tout 3 min. Réalisez des petits puits un par un dans votre mélange à la tomate, cassez-y les œufs. Baissez à feu moyen et faites cuire environ 8 min. Quand les blancs sont cuits, retirez du feu. Ajoutez juste au-dessus le chèvre frais en morceaux et l'aneth.



Les Paysans  
de Rougeline



## Fusilli aux tomates cerises et burrata fondante

### INGRÉDIENTS POUR 2 PERS.

- 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
- Poivre du moulin

Coupez les tomates cerises en deux et tranchez les gousses d'ail dans la longueur en trois. Dans une poêle à feu moyen, arrosez généreusement d'huile d'olive, salez et faites revenir les tomates avec l'ail pendant 10 minutes. Saupoudrez de fleur de thym. Faites revenir encore 5 minutes. Ajoutez les pâtes préalablement cuites et mélangez délicatement. Arrosez d'huile d'olive. Dressez dans une assiette creuse et ajoutez la burrata au centre, quelques feuilles de basilic, un filet d'huile d'olive et de la fleur de sel de Camargue. Poivrez et dégustez !

# 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

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERS.

- Une pâte Brisée
- 500 g de fraises

### 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'œuf 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 équeutez les fraises. Coupez-les en deux et disposez-les sur la crème pâtissière 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...



## Verrine de skyr au granola et aux myrtilles

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- Un pot de Skyr
- Granola
- 100g de chocolat noir finement concassé
- Des myrtilles fraîches

Dans chaque verrine, alternez des couches de granola parsemé de chocolat concassé et de Skyr jusqu'à finir le pot (en commençant par le granola au fond de la verrine). Disposez des myrtilles fraîches sur le dessus.

Un dessert sain et protéiné, à consommer sans modération !

# Charlotte aux fraises

## INGRÉDIENTS POUR 8 PERS.

- 300 g de boudoirs
- 500 g de fraises
- 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.

35

Au-delà d'être comestibles, les queues de fraises se révèlent très intéressantes d'un point de vue nutritionnel ! Elles renferment en effet de nombreux bienfaits comme celui de soulager les douleurs intestinales et articulaires. Alors, ne jetez plus les calices !

Les Paysans  
de Rougeline



## Tarte feuilletée aux myrtilles et à la menthe fraîche

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 150 g de myrtilles
- 1 pâte feuilletée
- 1 œuf
- 1 citron non traité
- 250 g de mascarpone
- 150 ml de crème liquide entière
- 3 cuil. à soupe de sucre
- 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.

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

# Smoothie à la fraise

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERS.

- 120 g de fraises mûres à point
- 2 cuil. à soupe de sucre roux
- 1 yaourt nature
- 5 glaçons

Dans un mixeur, 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...





## Choux à la fraise et à la vanille

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- Petits choux pâtisseries (à commander chez votre artisan pâtissier local)
- 250 g de crème liquide
- 130 g de mascarpone
- 50 g de sucre vanillé
- Une dizaine de fraises

Fouettez 250 g de crème liquide très froide et 130 g de mascarpone. Ajouter 50 g de sucre vanillé. Fouettez jusqu'à l'obtention d'une texture bien ferme. Coupez une dizaine de fraises en petits morceaux, incorporez-les à la crème fouettée et farcissez les choux de cette préparation.

En option : vous pouvez aussi napper les choux d'un coulis de fraises (fraîches, c'est meilleur !).

# Les Paysans de Rougeline



Retrouvez toutes nos recettes  
et bien plus encore...



# Les Paysans de Rougeline



197 Paysans du Sud de la France

Retrouvez-nous sur  
[www.rougeline.com](http://www.rougeline.com)

