SOLARENN

Maraîchers depuis 1948

LE GUIDE
RECETTES

www.solarenn.com

APÉRO

MADELEINES AUX MINI-POIVRONS & CIBOULETTE

Pour **4 personnes**

INGRÉDIENTS

- 5 à 6 mini-poivrons de couleurs
- 4 œufs
- 100 g de beurre salé
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 100 g de fromage frais Philadelphia
- 30 g de parmesan râpé
- 8 brins de ciboulette ciselée

Laver puis couper les mini poivrons en petits dés (brunoise). Dans un bol incorporer les poivrons coupés avec le fromage frais et la ciboulette ciselée puis réserver.

Préparer l'appareil à madeleine en mélangeant farine et levure, ajouter le beurre fondu et les œufs battus, puis bien mélanger pour obtenir une pâte homogène. Réserver 1h au frais.

Incorporer le mélange poivrons, fromage à l'appareil à madeleine puis répartir aussitôt dans les moules à madeleines beurrée au préalable.

Saupoudrer le parmesan râpé sur le dessus, puis enfourner 15 min. à 200°.

Déguster dès la sortie du four.

ENTRÉE OU PLAT

TARTARE FRAÎCHEUR TOMATES & BAR

Pour **4 personnes**

INGRÉDIENTS

5 à 6 tomates grappe et 6 petites tomates couleurs.

300 g de poisson extra frais type bar ou lieu jaune

1 dizaine de radis roses

20 g de gingembre frais

2 c à s de menthe fraîche ciselée

MARINADE

2 c à s d'huile de sésame

2 c à s d'huile d'olive

Le jus d'1 citron jaune

Laver puis couper toutes les tomates en dés. Les transvaser dans un grand bol.

Découper finement les radis à l'aide d'une mandoline.

Dans le bol, ajouter le gingembre émincé finement, la menthe, les radis et le poisson détaillé en cube de 1,5 cm environ. Préparer la marinade en émulsionnant tous les ingrédients. Verser la marinade sur l'ensemble et bien mélanger. Réserver au frais à couvert, 30 min.

À L'aide d'un emporte-pièces carré ou rond, dresser le tartare dans des petites assiettes, en tassant bien la préparation pour une bonne tenue.

Servir aussitôt.

ENTRÉE À PARTAGER

TORTILLAS GOURMANDES

Pour **4 personnes**

INGRÉDIENTS

2 grappes de tomates cerise
8 à 10 mini-galettes de blé ou Maïs
2 avocats mûrs
1 oignon rouge
1 citron vert
2 à 3 gouttes de Tabasco rouge
100 g de maïs croquant
1 petit bouquet de coriandre fraîche

VINAIGRETTE

2 c à s d'huile de sésame grillée
1 c à s d'huile d'olive
Le jus d'1 demi citron vert
Sel et poivre du moulin

Laver puis couper les tomates cerise en deux. Réserver dans un bol. Émincer très finement l'oignon rouge. Peler les avocats, ôter les noyaux puis les écraser à la fourchette. Ajouter le jus d'un citron vert et mélanger à nouveau. Assaisonner de sel, poivre, pointe de Tabasco pour relever. Préparer la vinaigrette en émulsionnant les ingrédients puis arroser les tomates cerise réservées.

Faire réchauffer 3 à 4 min. les mini-galettes au grille pain ou au four.

Prendre une tortilla dans le creux d'une main, la garnir généreusement de guacamole pour la maintenir à demi fermée. Ajouter les tomates cerise assaisonnées, des grains de maïs, de l'oignon rouge et parsemer de coriandre fraîche ciselée.

Procéder de la même manière pour les autres tortillas et servir aussitôt.

DESSERT OU PETIT DÉJEUNER VITALITÉ

FRAISES AU FROMAGE FRAIS & GRANOLA MAISON

Pour **2** personnes

INGRÉDIENTS

pour un 1 bocal de granola / à conserver au sec / peut se préparer la veille.

200 g de flocons d'avoine

3 c à s de graines de courge

2 c à c de graines de lin doré

2 c à c de graines de tournesol

2 c à c de graines de sésame

5 c à s d'amandes

1 c à c de vanille en poudre ou liquide.

3 c à s d'huile de coco

4 c à s de sirop d'érable.

2 à 3 yaourts à la grecque nature / environ 150 g / pers. Selon l'appétit du matin !

3 à 6 belles fraises Gariguette lavées et équeutées.

Couper les fraises en deux et réserver.

Dans un grand bol, mélanger toutes les graines. Faire chauffer le sirop d'érable avec l'huile de coco, jusqu'à frémissement. Verser le mélange chaud et bien mélanger pour enrober toutes les graines. Étaler la préparation sur une plaque de four munie de papier cuisson, sur une épaisseur de 1 cm.

Enfourner à 150° pendant 30 min. Sortir la plaque du four et laisser refroidir.

Dans des bols individuels, verser le yaourt, ajouter des morceaux de granola et disposer les fraises.

Verser un filet de sirop d'érable et déguster aussitôt !

DES **ASTUCES**

Crue ou cuite, en purée, séchée, cuisinée ou nature, la tomate offre un incroyable éventail de saveurs et de couleurs !

Le bon choix ... le bon goût...
Mieux la connaître et la reconnaître pour préserver toute sa saveur… Ronde, allongée, charnue, en branches, petite, pulpeuse, sucrée… toutes les formes et tous les goûts, elle se prête à toutes vos recettes préférées !

	À LA CROQUE	SALADE	APÉRITIF	JUS	FARCIE	CUITE	GRILL	BARBECUE
CERISE	✓	✓	✓					
COCKTAIL	✓	✓	✓					
GRAPPE		✓		✓	✓	✓	✓	✓
CÔTELÉE				✓	✓	✓		
ALLONGÉE						✓	✓	✓

La bonne conservation...
Elle craint le froid et se conserve entre 12°C et 14°C pour ne pas perdre de goût, saveur et texture. Elle préfère la corbeille de fruits !

La bonne préparation...
- Retirer la peau (monder) : la tremper 30 secondes dans l'eau bouillante.
- Épépiner : la couper en 2, la presser délicatement et faire s'écouler pulpe et pépins.
- Sauce et coulis : une cuillerée de sucre ajoutée pour neutraliser légèrement sa saveur acidulée.
- L'art de farcir : la vider, la saupoudrer de sel et la renverser sur une assiette. Ajouter du riz ou de la semoule à la farce pour absorber l'eau rendue de la cuisson.

NOS **VARIÉTÉS**

CULTIVÉES SANS PESTICIDES* ALLIANCE NATURE ET SAVEURS

LES **RESPONSABLES**

Un engagement clair : notre gamme Les Responsables vous garantit des tomates cultivées SANS PESTICIDES*.

*sans traitements pesticides de synthèse de la fleur à l'assiette

ET TOUTES NOS VARIÉTÉS : **LES CLASSIQUES, LES PETITES, LES ANCIENNES, LES FRAISES ET LES MINI-POIVRONS !**

TOMATES DE FRANCE · IFS Food · Réseau PRODUIT EN BRETAGNE · GLOBALG.A.P.

MARAÎCHERS **DEPUIS 1948**

Solarenn est une coopérative de maraîchers à taille humaine. Créée il y a 70 ans, Solarenn compte aujourd'hui une trentaine de producteurs. Avec plus de 500 collaborateurs, ils perpétuent une tradition de production. Chez Solarenn, nous défendons une agriculture raisonnée qui respecte l'environnement et les consommateurs :

- Protection biologique intégrée
- Consommation d'eau et de fertilisants réduite
- Gestion de l'énergie et des déchets
- Recours aux énergies renouvelables
- Pollinisation naturelle

Nos tomates poussent près des consommateurs pour être cueillies à maturité et dégustées toutes fraîches. Elles ont reçu toute notre attention et notre savoir-faire jour après jour car nous avons la passion de notre métier.

La certification HAUTE VALEUR ENVIRONNEMENTALE vient aujourd'hui reconnaître le travail des maraichers de la coopérative, engagés depuis de nombreuses années dans une transition agroécologique de leurs exploitations et de leurs pratiques

HAUTE VALEUR ENVIRONNEMENTALE

8, rue Denis Papin
35230 SAINT-ARMEL
Tél : +33 (0)2 23 27 01 01

Suivez-nous sur

www.solarenn.com

SOLARENN
Maraîchers depuis 1948

Gosselin design & digital - RCS Rennes 480 918 366 - Photographies : ©Agence Gosselin 04/2019