

Le meilleur

dans les recettes maison, c'est...

les tomates  
de nos régions !



[www.tomates-de-france.com](http://www.tomates-de-france.com)





Cerise  
Star de l'apéritif



Cocktail  
À croquer



Grappe  
Savoureuse en salade

# Tomates de nos régions

Plaisirs et fraîcheur garantis  
pour toutes vos envies !



Ronde  
À cuisiner



Cotelée  
Idéale à farcir



Cœur de bœuf  
Excellente cuite ou crue en salade



Allongée  
Le reine de l'été



# Assortiment de tomates cerise de nos régions

## Ingrédients :

- 1 barquette de tomates cerise
- 4 petits carrés frais Gervais
- 1 c. à soupe de Tapenade noire
  - 1 c. à soupe de Pesto
  - 1 c. à soupe d'œufs de truite
- 1 c. à soupe d'œufs de lompe noirs
  - 1 c. à soupe de jus de citron
  - Sel, poivre
- Lavez et séchez vos tomates cerise. Coupez les chapeaux et évidez délicatement les tomates à l'aide d'une petite cuillère.
- Mélangez à la fourchette 1 carré frais et la Tapenade puis dans un autre ramequin 1 carré frais et le Pesto et enfin dans un dernier ramequin, écrasez 2 carrés frais avec le jus de citron, du sel et du poivre.
- Garnissez les tomates de ces différents mélanges. Ajoutez des œufs de lompe et des œufs de truite sur les tomates garnies de fromage frais au citron. Remplacez les chapeaux et servez en apéritif.
- Une petite astuce pour faire tenir vos petites tomates farcies : disposez-les sur un lit de gros sel ou piquez-les sur une brochette.



# Cœur de bœuf de nos régions snackée au bacon et à la ricotta



## Ingrédients :

(pour 4 personnes)

- 4 tomates cœur de bœuf
- 12 tranches de bacon
- 80g de ricotta
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

- Coupez les tomates en deux. Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive, déposez-y les tomates côté chair et laissez caraméliser doucement. Salez et poivrez.
- Saisissez les tranches de bacon dans la même poêle et faites légèrement colorer.
- Posez les bases des tomates sur une assiette. Mettez sur chacune une tranche de bacon, puis une cuillerée de ricotta. Recommencez l'opération deux fois et terminez par le chapeau des tomates.
- Remettez à chauffer quelques minutes dans un four préchauffé à 180°C.





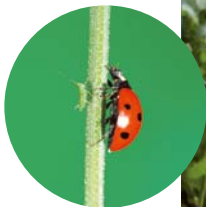
# Des tomates aux

**Grâce à un savoir-faire désormais reconnu et contrôlé, vous garantir selon la charte nationale de qualité, des to**

## Une culture abritée

En France plus de 90% des Tomates de nos régions sont cultivées sous serre. La serre est un espace qui assure une croissance idéale à la plante en la préservant des agressions extérieures (intempéries, pollution...); de plus le support de culture renouvelable permet à la plante de s'affranchir des éléments nuisibles présents dans le sol (champignons, bactéries...).

Grâce à ces méthodes, dans la lignée de la coccinelle contre le puceron, de nombreux insectes (amis des cultures) ont remplacé les produits de traitement. Plus de naturel dans les cultures pour plus de naturel dans vos assiettes !



## Des plantes bien alimentées et en bonne santé : la production est raisonnée



La serre assure également aux plantes le maintien des conditions optimales pour leur développement : température, hygrométrie, nutrition équilibrée et raisonnée (le producteur n'apporte que ce qui est nécessaire).

Ainsi, la plante vit dans les meilleurs conditions; elle est plus forte et plus résistante naturellement.





# petits soins

**les producteurs de tomates de nos régions s'engagent à  
produire des tomates saines et cultivées dans le respect de l'environnement.**

## Des fruits sains et de qualité grâce à la protection biologique et intégrée

De nombreux ennemis menacent les plants de tomates dans leur milieu de culture. Pour leur protection, la serre permet au producteur d'employer des "partenaires naturels" : c'est la Protection Biologique et Intégrée qui consiste à éliminer les insectes nuisibles à la tomate, par l'introduction dans les cultures de leurs ennemis naturels : cette technique permet de limiter l'utilisation d'insecticides.

D'autre part, afin de favoriser la pollinisation des plantes, les producteurs utilisent des travailleurs infatigables, les bourdons, qui assurent la fécondation naturelle des plantes.



**Conservez-la  
comme elle le  
mérite !**

## Pas de réfrigérateur

La garder dans le bac à légumes c'est un mauvais réflexe. Une hérésie ! En dessous de 12°, la tomate perd sa saveur et sa texture. Disposez-la plutôt dans un compostier ou une corbeille.

Elle décore ainsi la cuisine, en la parfumant !



## Crostini aux deux tomates de nos régions

### **Ingédients :**

(pour 4 personnes)

- 2 branches de tomates cocktail
    - 2 tomates côtelées
    - 4 tranches de pain grillé
    - 1 c. à café de gingembre frais finement hâché
  - 6 feuilles tendres et jaunes de céleri branche
    - 1 filet d'huile d'olive
- Mondes et épéinez les tomates côtelées. Taillez leur chair en petits dés et mélangez-les au gingembre, aux feuilles de céleri ciselées et à l'huile d'olive. Assaisonnez les dés de tomates et déposez-les sur les tranches de pain grillé en évitant de mettre trop d'huile.
- Déposez les branches de tomates coupées en deux dans un plat, arrosez-les du reste de la marinade au gingembre et enfournez-les 6 à 7 minutes à 200°C.
- Dressez chaque branche de tomates confites sur les crostinis et dégustez-les avec une salade de roquette.





# Plancha de tomate de nos régions et calmars



## Ingrédients :

(pour 4 personnes)

- 6 tomates allongées,
- 600 g de petits blancs de calmars (ou seiche)
  - 2 citrons verts
  - 5 c. à soupe d'huile d'olive
  - 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à café de gingembre frais pelé et haché
- 10 brins de ciboulette
  - Sel
- Poivre au moulin

- Ouvrez vos blancs de calmars en deux et mettez-les à plat. Pratiquez des incisions en losange sur la face interne de la chair avec la pointe d'un couteau. Si vous avez des blancs de calmars de bonne taille, taillez des carrés de 5 x 5 cm environ dans la chair. Lavez les tomates et taillez-les en quatre tranches égales. Coupez 1 des citrons verts en 8 quartiers.
- Pressez le deuxième citron vert et versez le jus dans un bol. Ajoutez l'ail, le gingembre et l'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez.
- Mettez votre plaque à chauffer à feu vif. Au bout de 5 minutes, déposez-y vos tomates et vos blancs de calmars. Laissez cuire 2 minutes de chaque côté. Ajoutez les citrons verts que vous cuirez 30 secondes de chaque côté.
- Disposez dans un plat, saupoudrez de ciboulette ciselée et servez avec la sauce.
- Dressez chaque branche de tomates confites sur les crostinis et dégustez-les avec une salade de roquette.



## Tomates de nos régions farcies au poulet et à l'oignon confit

### Ingrédients :

(pour 4 personnes)

- 4 grosses tomates rondes
- 2 cuisses et 2 blancs de poulet
  - 2 oignons
  - 5cl d'huile d'olive
  - 1 c. à café de sucre roux
  - 2 c. à soupe de miel liquide
  - 1 zeste de citron confit
  - Un peu de chapelure

- Faites fondre les oignons émincés dans une cocotte dans l'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de poulet coupés. Laissez dorer, saupoudrez de sucre, arrosez de miel, laissez caraméliser puis ajoutez le citron et un grand verre d'eau. Laissez cuire 30 à 40 minutes à couvert sur feu moyen.
- Videz délicatement les tomates avec une cuillère, mettez un peu de chapelure dans le fond de chacune.
- Retirez le poulet, décortiquez-le et mélangez-le avec un peu de jus de cuisson.
- Remplissez les tomates avec le poulet, mettez-les dans un plat, arrosez d'un filet d'huile d'olive, cuisez-les 8 à 10 minutes au four préchauffé thermostat 7.
- Servez aussitôt avec une semoule ou du riz.



# Smoothie de tomate de nos régions aux zestes d'orange



## Ingrédients :

(pour 4 personnes)

- 300g de tomates grappe
- 300g de yaourt nature 0%
  - 1 orange
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
  - Sel et poivre

- Râpez le zeste de l'orange et réservez-le.
- Coupez les tomates en morceaux et les mettre dans le blender. Ajoutez le yaourt, le jus de l'orange, 1 pincée de sel, un tour de moulin à poivre et 1 pincée de piment. Mixez.
- Versez dans de grands verres, saupoudrez de zeste d'orange et servir avec une paille

# LES TOMATES DE NOS RÉGIONS C'EST:

## DES VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES :

- pour des goûts multiples
- pour une gamme variétale diversifiée



## DES CONTRÔLES QUALITÉ RIGoureux

- pour une sécurité alimentaire maximale
- avec une véritable traçabilité



## UN ENVIRONNEMENT PRÉSERVÉ

- par une consommation d'eau maîtrisée
- avec des méthodes de culture respectant la nature (utilisation d'insectes pour protéger les cultures)

## DES PRODUCTEURS ENGAGÉS et RESPONSABLES

avec un souci permanent de la qualité  
de leurs produits assurant une récolte  
à maturité

