



An nou manjé manjé péyi a



La Tomate

Lycopersicon esculentum

Origine :

La tomate est originaire des régions andines côtières du nord-ouest de l'Amérique du Sud (Colombie, Équateur, Pérou, nord du Chili). C'est en effet seulement dans ces régions qu'on a retrouvé des plantes spontanées de diverses espèces. Cette dernière est actuellement répandue dans toutes les régions tropicales du globe mais il s'agit d'introductions récentes.

Description :

Les fruits, de la famille des Solanacées, charnus sont des tomates à 2 ou 3 loges, à graines très nombreuses, de taille, de forme et de couleur très variées. La taille va de quelques grammes (tomate groseille) à près de 2 kg.

La forme est généralement sphérique, plus ou moins aplatie, plus ou moins côtelée, mais il en existe en forme de cœur ou de poire.

La couleur, d'abord verte, vire généralement au rouge à maturité, mais il en existe des blanches, des jaunes, des noires, des roses, des vertes, des violettes, des oranges et des bicolores.

Saisonnalité :

Entre 5 et 6 mois entre le semis et la récolte

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Eau 93 g • Calories 20 Kcal • Protides 1 g • Lipides 0,3 g • Glucides 4 g • Fibres 1,2 g • Calcium 11 mg • Fer 0,6 mg • Pro Vitamines A 0,6 µg • C 38 mg

Les bienfaits :

La tomate aurait un usage traditionnel de phytothérapie, réputé pour ses propriétés anticancéreuses et de prévention contre les maladies cardiovasculaires, en particulier. Elle est une bonne source de vitamine C et de potassium. Elle contient de l'acide folique et de la vitamine A. On dit la tomate apéritive, diurétique, énergétique, antiscorbutique, désintoxiquante et reminéralisante.

Utilisation :

La tomate se consomme crue ou cuite et ses possibilités d'utilisation sont variées. Crue, on la consomme telle quelle, arrosée ou non de vinaigrette, ou on la met dans les salades, les hors-d'œuvre et les sandwiches. La tomate se cuisine de multiples façons: on la farcit, on la cuit en confiture ou on la met dans les soupes, les sauces, les omelettes, les risottos, les pot-au-feu et les marinades. C'est l'ingrédient indispensable de la ratatouille, du gaspacho, de la pizza...

En entrée

Tarte à la tomate

Préparation : 10mn • Cuisson : 35mn

Ingrédients pour 6 personnes :

1 pâte feuilletée • 6 à 8 tomates moyennes • Moutarde • Sel • Poivre, ail • Persil • Gruyère râpé

- Déposer la pâte feuilletée dans le fond d'un moule rond recouvert de papier sulfurisé.
- Étaler une couche bien dense de moutarde dans le fond de la pâte.
- Couper les tomates en grosses tranches que vous déposez sur la moutarde en formant une rosace.
- Saler, poivrer, persiller et parsemer d'ail selon goût.
- Recouvrir de gruyère râpé et parsemer de petits morceaux de beurre afin de faire dorer à la cuisson.
- Après avoir préchauffé le four 15 minutes à 180°, enfourner la tarte pendant 35 minutes à four 180°. (selon four)

En plat principal

Flan aux tomates et au fromage de chèvre

Préparation : 30mn • Cuisson : 35mn

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de tomates cerise • 200 g de fromage de chèvre frais • 1 petite courgette (100 g) • 10 olives noires • 3 œufs • 100 ml de lait • 1 c à soupe de farine tamisée • Noix de muscade • Sel et poivre

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un plat à gratin beurré, déposer le fromage de chèvre écrasé, les olives coupées en morceaux et la courgette râpée.
- Couper les tomates en deux et les disposer dans le plat, face bombée vers le haut.
- Battre les œufs avec le lait, ajouter la farine en pluie puis la ciboulette ciselée.
- Saler, poivrer et ajouter un peu de noix de muscade râpée.
- Verser la préparation dans le plat à gratin de façon à ce que les tomates apparaissent à la surface
- Laisser cuire au four pendant 35-40 minutes et servir chaud ou froid avec une salade verte.

En dessert

Sorbet de tomates

Préparation : 20mn

Ingrédients pour 4 personnes :

1,2 kg de tomates vertes • 100 g de sucre en poudre • 10 cl d'eau • 2 citrons vert

- Ebouillanter les tomates. Oter leur peau et pédoncules.
- Presser les citrons.
- Mettre les tomates dans le bol du robot et les mixer.
- Dans une casserole, mettre l'eau et le sucre et faire un sirop, faire bouillir 5 minutes et ajouter la pulpe mixée des tomates.
- Ajouter le jus de citron et les baies écrasées, mélanger et mettre dans la sorbetière ou au congélateur.

