



< retour

*Epicerie*

# Tomate(s) pelée(s) en boîte



Aimez-vous cet ingrédient ?

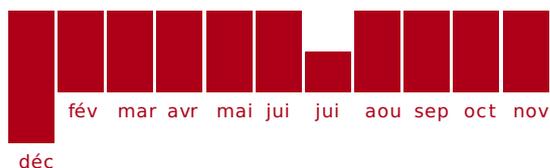
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Tomate, aubergine, poivron...

La tomate pousse sur une plante buissonnante, parfois rampante. Annuelle sous les climats tempérés et vivace à courte vie sous les climats tropicaux, la tomate nécessite toujours une longue période de chaleur et d'ensoleillement. Les principaux pays producteurs de tomates sont les États-Unis, la Russie, la Turquie, la Chine, l'Italie, l'Égypte et l'Espagne. Il existe plus d'un millier de variétés de ce légume dont la tomate cerise et la tomate oblongue appelée

aussi tomate italienne, ainsi que la tomate biotechnologique, une tomate dont les gènes ont été altérés afin qu'elle se conserve plus longtemps et la tomate de culture hydroponique. La tomate peut être arrondie, ovale, globulaire et même carrée. Cette variété fut créée par des agronomes américains en 1984 pour répondre aux besoins de l'industrie qui voulait une tomate facile à cueillir et à emballer. De nos jours, les tomates offertes sur le marché sont presque toujours fermes et leur peau est épaisse.

Elle se marie très bien avec l'ail, l'échalote, le basilic, l'estragon, le thym, le laurier, l'origan et le cumin; elle est aussi délicieuse avec l'olive, le poivron et l'aubergine.

## QUE FAIRE AVEC ?

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 cerise s'utilise crue, très souvent à des fins décoratives. 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 et de la caponata. Les cuisines italienne, provençale, grecque, mexicaine et espagnole ne peuvent s'en passer. Le coulis de tomates et les tomates concassées aromatisent et garnissent de nombreux plats. La tomate accompagne parfaitement le thon, la sardine et le rouget ainsi que le bœuf, le poulet, le veau ou les œufs, sans parler des nombreuses sauces et préparations à l'italienne. Les tomates vertes sont comestibles une fois cuites. Elles sont souvent sautées, frites ou mises en marinades. La tomate peut être transformée en jus, en sauce, en coulis, en purée. Ces divers produits sont souvent interchangeables dans les recettes. On peut aussi sécher la tomate, elle devient alors plissée et de couleur brun rougeâtre. Sa saveur est exquise et convient bien à l'antipasto. Afin de la conserver, on la place dans un contenant et on la recouvre d'huile d'olive de préférence.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les tomates sont souvent mises en conserve à la maison. Cette méthode est efficace à condition d'utiliser la stérilisation et de verser la préparation dans des bocaux appropriés et stérilisés.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La tomate est une bonne source de vitamine C et de potassium; elle contient de l'acide folique et de la vitamine A.

La tomate verte est très acide et contient une substance toxique, la solanine, qui disparaît à la cuisson. On dit la tomate apéritive, diurétique, énergétique, anti-scorbutique,

désintoxiquante et reminéralisante.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
16 kcal	0,92 g	1,93 g	0,20 g	9,66 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
14,80 mg	203,00 mg	0,04 g	0,23 mg	19,00 mg
sucré	fibres	cuivre	zinc	fer
1,93 g	1,27 g	0,06 mg	0,11 mg	0,97 mg
manganèse				
0,08 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Fruit d'une plante originaire du Mexique et de l'Amérique centrale. À l'origine, la tomate était un petit fruit rond semblable à la tomate cerise que l'on connaît aujourd'hui. Les Indiens la cultivaient et la firent connaître aux premiers colons espagnols. Elle fut longtemps considérée comme vénéneuse et jusqu'au xviii<sup>e</sup> siècle, on s'en servait surtout comme plante ornementale. On croyait qu'elle rendait malade, ce qui n'est pas surprenant puisque l'on sait que ses feuilles, ses tiges et ses fruits non mûrs contiennent un alcaloïde toxique. C'est au xvi<sup>e</sup> siècle que la tomate fit son entrée dans la cuisine italienne; les Italiens la nommèrent pomodoro qui signifie «pomme d'or». Elle ne devint populaire aux États-Unis qu'à partir du xix<sup>e</sup> siècle. Le mot «tomate» est dérivé de tomalt, le nom de ce légume en nahuatl, la langue parlée par les Aztèques.

## Crème de poivrons glacée [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Goulasch de veau [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Miroton provençal [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Frites de polenta et tomates en chili [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Sauté de veau au chorizo [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Encornets farcis [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Haricots blancs à la tomate [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Galettes de sarrasin garnies façon mexicaine [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Boeuf à la vodka [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Chili con carne [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15446>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15446>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/creme-de-poivrons-glacee>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/goulasch-de-veau>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/miroton-provencal>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/frites-de-polenta-et-tomates-en-chili>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/saute-de-veau-au-chorizo>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/encornets-farcis>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/haricots-blancs-la-tomate>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/galettes-de-sarrasin-garnies-facon-mexicaine>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-la-vodka>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/chili-con-carne>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/tomates-pelees-en-boite?page=1>