



< retour

## Fruits et légumes

# Tomate(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

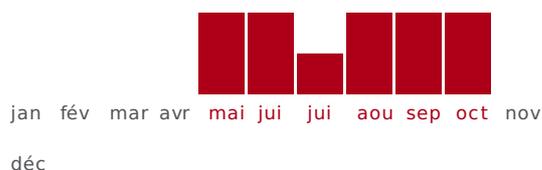
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



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

**Origine :** Mexique, Amérique centrale

**Famille :** Solanacées

**Poids moyen :** 150g

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.

## VARIÉTÉS

La taille des tomates varie selon les espèces. Certaines variétés de tomates sont vertes, même mûres, mais la plupart deviennent rouges, roses, orangées ou jaunes. La saveur des tomates dépend entre autres du degré d'acidité, du contenu en sucre et en eau, de la texture de la chair (parfois assez farineuse) et de la peau, ainsi que du moment de la cueillette.

**La tomate oblongue** : La tomate oblongue ressemble à une petite poire. Elle mesure de 5 à 10 cm de long et de 3 à 5 cm de diamètre. Elle contient moins de pépins et est moins juteuse que d'autres espèces de tomates.

**La tomate commune** : Elle est arrondie et mesure entre 6 et 12 cm de diamètre et peut peser entre 75 g et 1 kg, parfois plus.

**Plate de Châteaurenard** : Cette tomate provient du Vaucluse et du Gard. Elle est récoltée entre juillet et Août. La plate de Châteaurenard a un aspect côtelé et les extrémités aplaties. Cette variété est parfaite pour être farcie.

**Marmande** : La marmande est originaire du Lot-et-Garonne et c'est la seule variété à bénéficier d'une appellation d'origine contrôlée. Tomate répandue, savoureuse et précoce on la trouve à partir du mois d'avril sur les étales du marché. Cependant la meilleure période pour la déguster s'étend de juillet à août. La marmande est plate, ronde, côtelée et joufflue; lisse et très charnue, elle est juteuse mais peu aqueuse. Elle peut être utilisée pour n'importe quel plat, aussi bien en ratatouille, en plat mijoté ou farcie. Elle convient également à la confection de coulis, sauces et conserves. Il en existe 5 variétés : L'Alpa : cette variété est originaire des États-Unis mais est acclimatée en Aquitaine. Sa chair savoureuse et ferme est idéale pour les conserves. La Count : américaine d'origine, elle peut être farcie et conservée. La Ferline : c'est une tomate dodue, ronde et juteuse. Son parfum inégalable en fait l'une des plus goûteuses. On la reconnaît par son absence de pédoncule. La ferline tient bien la cuisson et peut être conservée ou dégustée au naturel grâce à son goût unique. La

Floradade : sa chair est savoureuse et ferme. Elle peut aussi bien être farcie ou conservée.  
La Rio grande : variété allongée, elle ressemble à l'olivette mais elle a plus de goût et c'est la seule qui supporte la congélation.

**Roma ou olivette** :Tomate allongée, elle est lisse et charnue. Elle ne comporte pas beaucoup d'eau ni de graines, elle est tout en chair. Elle peut être importée d'Italie ou des Bouches-du-Rhône et se déguste en septembre. La Roma est parfaite pour les salades, les hors d'œuvres ou pour décorer les plats. Elle donne d'excellents coulis et elle est très savoureuse à la croque-au-sel.

**Coeur de boeuf** :Appelée aussi Boeuf Reif Red, la coeur de boeuf est une grosse tomate à la saveur parfumée parfaite pour être utilisée en salade.

**Noire de crimée** :Sa couleur peut varier en allant du pourpre foncé au vert sombre. Sa chair est sombre et sa saveur douce et sucrée.

**La tomate ananas** :La couleur de la tomate ananas peut varier allant du jaune au rouge, bariolées. Sa saveur est excellente, parfumée et légèrement acidulée.

**La mini tomate** :Tomates de petite taille sélectionnées et plantées très serrées. Récoltées au stade de "maturité juvénile", leur assurant de la fermeté, une petite taille et de la saveur.

**La green zebra** :Les tomates green zebra sont vertes zébrées à la chair douce et acidulée. Elles se dégustent en salade, confites et font de très bonnes conserves.

**Verte** :La tomate verte n'est pas encore mûre mais est déjà très appréciable autant en salade qu'en friture.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des tomates intactes, sans crevasses ni rides, fermes mais cédant un peu sous une légère pression des doigts, d'une couleur franche et dégageant une bonne odeur. Écarter les tomates molles, tachées ou meurtries, elles sont plus aqueuses, ont moins de saveur et se conservent difficilement. C'est à la fin de l'été que l'achat des tomates fraîches est le plus satisfaisant, car les tomates locales sont disponibles et elles sont cueillies à maturité.

## 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 PRÉPARER ?

Éviter de cuire les tomates dans des récipients en aluminium puisque l'acidité des tomates a un effet corrosif et qu'elles prennent un goût métallique déplaisant et nocif. L'ajout d'un peu de sucre ou de miel lors de la cuisson permet de neutraliser l'excès d'acidité des tomates; la quantité nécessaire dépend de la variété de tomate et du degré d'acidité.

Une cuisson prolongée des tomates à haute intensité est déconseillée. C'est souvent une cuisson à feu vif qui rend la sauce tomate indigeste. Il vaut mieux la cuire à feu très lent.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Garder les tomates à la température de la pièce et à l'abri du soleil, elles se conserveront environ 1 semaine. Ne les laver qu'au moment de les utiliser. Réfrigérer les tomates très mûres pour ralentir leur mûrissement, elles se conserveront de 2 à 3 jours. Sortir les tomates à l'air ambiant une trentaine de minutes avant de les consommer, pour plus de saveur.

Les tomates vertes peuvent mûrir à la température de la pièce et à l'abri du soleil direct; les envelopper individuellement dans du papier ou les recouvrir d'un linge accélère le processus. Ne pas les exposer à des températures au-dessous de 10 °C car le froid arrête le mûrissement. À l'abri du soleil, les tomates vertes peuvent demeurer quelques semaines à l'air ambiant.

Les tomates se congèlent mais s'affaissent et perdent leur jus à la décongélation. On les utilise alors surtout pour la cuisson et si possible encore congelées. Les congeler entières, mais les blanchir de 30 à 60 s et les passer sous l'eau froide avant de retirer la peau sans les laisser tremper. On peut cuire les tomates doucement de 5 à 6 min ou jusqu'à tendreté avec du sel et du sucre (5 ml de chacun) avant de les congeler.

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. L'acidité variant selon les variétés de tomates, les conditions climatiques et le moment de la cueillette (une tomate qui n'est pas mûre sera très acide), il est nécessaire d'obtenir un degré d'acidité suffisant pour empêcher le développement de micro-organismes.

Il est alors préférable d'ajouter du jus de citron en bouteille (le jus de citron frais n'est pas assez concentré) ou de l'acide citrique : ajouter 15 ml de jus de citron pour 500 ml de tomates ou 1 ml d'acide citrique. Ajouter également 2 ml de sel pour une meilleure conservation. Verser ces ingrédients lorsque les tomates sont dans le récipient.

## 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	0,80 g	1,72 g	0,26 g	10,10 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
8,24 mg	3,29 mg	0,05 g	0,11 mg	19,30 mg
sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
1,68 g	1,41 g	0,03 mg	0,22 mg	0,15 mg
manganèse				
0,07 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 XVIIIe 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 XVIe 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 XIXe siècle. Le mot «tomate» est dérivé de tomalt, le nom de ce légume en nahuatl, la langue parlée par les Aztèques.

## Hamburger végétal [3]

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

## Lasagnes au tofu, à l'aubergine et aux épinards [4]

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

## Oeuf friand, légumes cuisinés comme une piperade, ventrèche de noir de bigorre [5]

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

## Lapin à la saintongeaise [6]

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

## Homard bleu cuit à la nage, deux tomates, mozzarella et balsamique [7]

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

## Chutney à la courgette et au gingembre [8]

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

# Pan con tomate [9]

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

# Piperade [10]

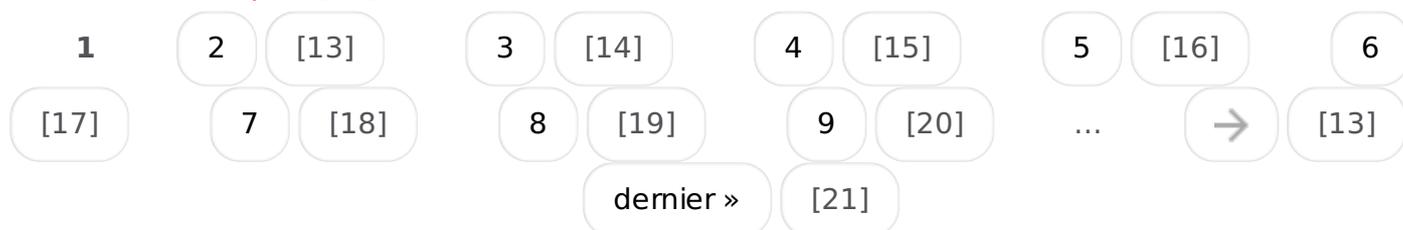
[En savoir plus \[10\]](#)

# Chaussons aux saveurs espagnoles [11]

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

# Gaspacho à la tomate, concombre et poivron [12]

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



## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15361>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15361>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/hamburger-vegetal>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/lasagnes-au-tofu-laubergine-et-aux-epinards>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/oeuf-friand-legumes-cuisines-comme-une-piperade-ventreche-de-noir-de-bigorre>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/lapin-la-saintongeaise>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/homard-bleu-cuit-la-nage-deux-tomates-mozzarella-et-balsamique>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/chutney-la-courgette-et-au-gingembre>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/pan-con-tomate>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/piperade>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/chaussons-aux-saveurs-espagnoles>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/gaspacho-la-tomate-concombre-et-poivron>

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

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/tomates?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/tomates?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/tomates?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/tomates?page=5>

- [18] <https://www.qooq.com/ingredients/tomates?page=6>
- [19] <https://www.qooq.com/ingredients/tomates?page=7>
- [20] <https://www.qooq.com/ingredients/tomates?page=8>
- [21] <https://www.qooq.com/ingredients/tomates?page=16>