



[< retour](#)

Fruits et légumes

Tomate(s) grappe(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Tomate, aubergine, poivron...

Poids moyen : 100g

La tomate grappe est un fruit ferme et rond de couleur rouge très brillant. C'est l'une des espèces de tomates qui résiste le plus aux maladies. On la récolte de mi juillet à mi-octobre. Elle contient des petites graines jaunâtres poilues.

La tomate 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 des olives, des poivrons et des aubergines.

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.

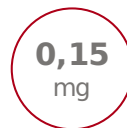
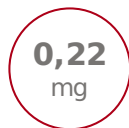
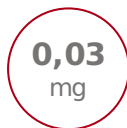
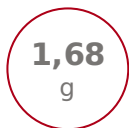
Les tomates sont souvent mises en conserve à la maison. Cette méthode est efficace à condition d'utiliser la stérilisation et de verser la préparation dans des bocaux appropriés et stérilisés. L'acidité variant selon les variétés de tomates, les conditions climatiques et le moment de la cueillette (une 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
sucres	fibres	cuivre	zinc	fer



manganèse



[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^e 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^e 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^e siècle. Le mot «tomate» est dérivé de tomalt, le nom de ce légume en nahuatl, la langue parlée par les Aztèques.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15858>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15858>