



[< retour](#)

Fruits et légumes
Tomatille(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Tomate, aubergine, poivron...

Poids moyen : 34g

Ce fruit est une baie qui mesure habituellement entre 2 et 3 cm de diamètre; elle est plus ferme et plus lustrée que la tomate. Habituellement cueillie verte, elle peut devenir pourpre ou jaunâtre à maturité. Sa fine membrane (calice) de couleur orange brunâtre est veinée de pourpre.

La tomatille est légèrement gélatineuse et acidulée.

On peut ajouter la tomatille crue et hachée au gaspacho ou au guacamole.

VARIÉTÉS

La tomatille appartient à la grande famille des solanacées, elle est donc apparentée notamment à la tomate, à l'aubergine, au poivron et à la pomme de terre et elle pousse sur une plante qui atteint de 1 à 1,2 m de haut. Sa saveur est un peu plus prononcée que celle des autres variétés de physalis, notamment de l'alkékenge.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des tomatilles fermes et de coloration uniforme. Si elles sont vendues avec leur calice, ce dernier devrait être cassant, signe que les fruits sont mûrs et exempts de moisissures.

QUE FAIRE AVEC ?

La tomatille est le plus souvent cuite, mais elle peut aussi se manger crue; on la consomme telle quelle ou on l'incorpore dans les salades. Elle est plus ferme que la tomate. C'est l'ingrédient parfait des sauces; au Mexique, cette utilisation est courante, on y fabrique la fameuse sauce mole verde, à base de tomatille, qui assaisonne de nombreux mets mexicains (viande, tacos, burritos, enchiladas, etc.). À cause de son apparence inusitée, la tomatille s'utilise à des fins décoratives; il s'agit d'entrouvrir légèrement sa membrane ou de la renverser sur la tige.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La tomatille se conserve au réfrigérateur environ 1 semaine dans le bac à légumes. Cuite, elle se congèle aussi bien que la tomate. Elle se conserve aussi à la température de la pièce à condition de l'utiliser dans les 2 jours.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La tomatille est une bonne source de potassium, elle contient de la vitamine C, du magnésium, de la niacine et de la thiamine. On la dit fébrifuge, diurétique, antirhumatismale et dépurative.

calories

32
kcal

protéines

0,96
g

glucide

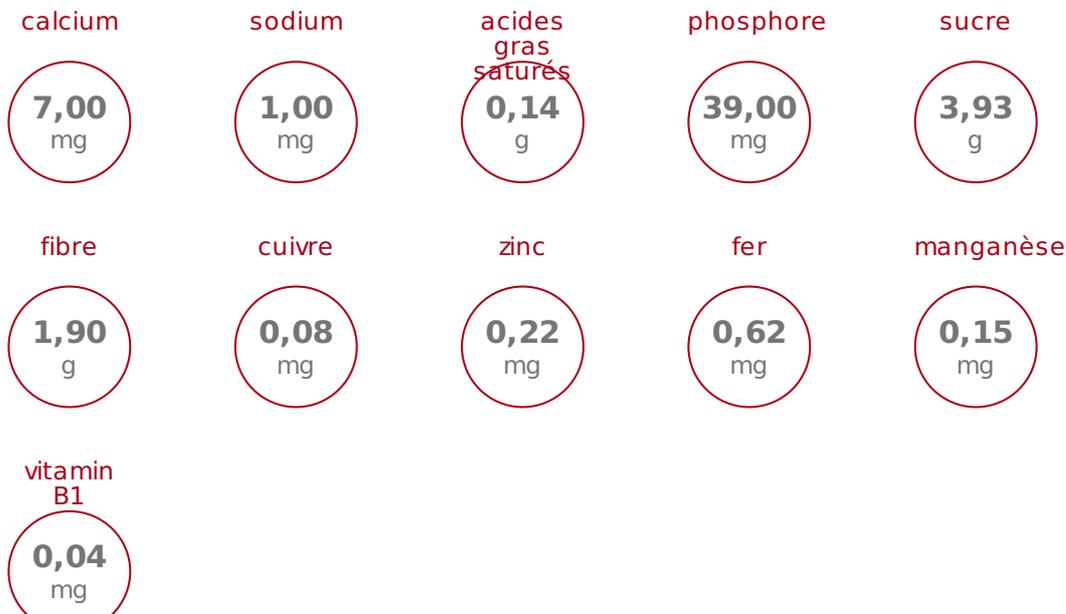
5,84
g

lipide

1,02
g

magnésium

20,00
mg



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante annuelle probablement originaire du Mexique, la tomatille est cultivée dans ce pays depuis le temps des Aztèques. En Amérique, elle est relativement peu connue hors du Mexique et du sud de la Californie, région où vivent un grand nombre de Mexicains.

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15976>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15976>