

☺ UTILISATION

Crue, on la retrouve dans les salades, les hors-d'œuvre et les sandwiches.

Cuite, dans les omelettes, farcie, dans les soupes, les pot-au-feu et les marinades. On la retrouve en jus, en sauce, en purée et en pâte.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

☼ Ajouter un peu de sucre ou de miel lors de la cuisson permet d'amoindrir l'acidité des tomates.

☼ Les tomates vertes peuvent mûrir à la température de la pièce et à l'abri du soleil; les envelopper individuellement dans du papier ou les recouvrir d'un linge. On peut manger les tomates vertes, mais elles doivent être cuites (ex. : dans les marinades).

☼ Une cuisson prolongée à feu vif est déconseillée. C'est souvent la cause d'une sauce à spaghetti qui se digère mal. Il vaut mieux la cuire à feu très doux.

☼ La tomate se marie très bien avec l'ail, l'échalote, le basilic, l'estragon, le thym, le laurier, l'origan et le cumin.

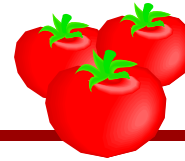
☼ Elle accompagne parfaitement le riz et les pâtes alimentaires.



Laissez aller votre imagination!

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

FEUILLET - DÉCOUVERTES



L A TOMATE

La tomate est le fruit d'une plante originaire du Mexique et de l'Amérique Centrale. Consommée comme légume, la tomate nécessite toujours une longue période de chaleur et d'ensoleillement avant de mûrir. Il existe plusieurs variétés dont les plus connues sont : la tomate commune, la cerise et l'italienne.

☺ VALEUR NUTRITIVE

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

☺ PRÉPARATION

Ne laver la tomate qu'au moment de son utilisation. Pour la peler, la plonger 10 secondes dans l'eau bouillante puis la passer immédiatement sous l'eau froide (car la chaleur détruit la vitamine C).

☺ CONSERVATION

À la température de la pièce et à l'abri du soleil, elle se conserve une semaine. Si elle est très mûre, la réfrigérer afin de ralentir le mûrissement (se conserve 2 à 3 jours). Elle peut être congelée (avec ou sans la peau), mais elle devient molle et perd son jus à la décongélation. On doit alors l'utiliser pour la cuisson et, si possible, encore congelée.

Recettes

TOMATES À L'ITALIENNE (6 portions)

- 6 tomates moyennes
- 3 c. à table (45 ml) d'huile végétale
- 1 c. à table (15 ml) de vinaigre
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- ½ c. à thé (2 ml) de basilic séché
- 1 c. à table (15 ml) de persil haché fin (ou séché)
- Poivre au goût



- 1. Couper les tomates en tranches.
- 2. Dans un bol, mélanger tous les autres ingrédients et verser sur les tomates.
- 3. Réfrigérer 1 heure avant de servir.

SOUPE AUX TOMATES ET CÉLERI (6 portions)

- 1 oignon moyen haché fin
- 1 c. à table (15 ml) de beurre (ou de margarine)
- 2 tasses (500 ml) de céleri haché fin
- 6 tasses (1500 ml) d'eau
- 3 tasses (750 ml) de tomates coupées en dés
- 1 feuille de laurier (si désiré)
- Sel et poivre au goût
- 2 c. à table (30 ml) de riz sec



- 1. Dans un chaudron, faire revenir l'oignon dans le beurre quelques minutes. Ajouter le céleri, les tomates, l'eau, la feuille de laurier, le sel et le poivre.
- 2. Couvrir et cuire 45 minutes à feu moyen.
- 3. Rincer le riz et l'ajouter dans la soupe. Continuer la cuisson 30 minutes puis servir.

SAUCE AUX TOMATES ET AUX COURGETTES (4 portions)

- 1 oignon haché fin
- 2 branches de céleri hachées fin
- 1 piment vert haché fin
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 c. à table (15 ml) de beurre (ou margarine)
- 3 courgettes moyennes coupées en dés (pelées ou pas)
- ½ tasse (125 ml) de jus de tomates
- 3 tasses (750 ml) de tomates coupées en dés (ou 4 tomates moyennes)
- 1 boîte de 5½ onces (170 ml) de pâte de tomates
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché
- Sel et poivre au goût



- 1. Dans un chaudron, faire revenir l'oignon, le céleri, le piment et l'ail dans le beurre.
- 2. Ajouter les courgettes et cuire 5 minutes à feu moyen.
- 3. Ajouter les tomates, la pâte de tomates, le jus de tomates et les épices.
- 4. Mijoter 30 minutes.
- 5. Servir sur des pâtes et parsemer de fromage râpé.



Bon appétit !