

Tomates



Choisir

La tomate est fruit, bien qu'elle soit souvent considérée comme un légume.

Il existe un grand choix de tomates de tailles, de formes et de couleurs différentes. La tomate la plus communément achetée est la tomate ronde. La tomate prune, en forme d'œuf, peut être rouge ou jaune. Les mini tomates prunes ressemblent à des tomates raisins. Les tomates cerises sont petites, rondes et ont la taille d'une cerise. Qu'elles soient rouges, jaunes, vertes ou mauves, les tomates anciennes ont tendance à se répandre sur les marchés.

Choisissez une tomate ferme, lourde pour sa taille, bien colorée, sans entailles ni fissures.

Conserver

Les tomates mûres doivent être conservées à température ambiante et consommées dans les jours suivant leur achat. Les températures froides diminueront la saveur et altéreront la texture de la tomate. Ne mettez pas vos tomates au réfrigérateur.

Si vous avez beaucoup de tomates, vous pouvez les congeler. Pour congeler vos tomates, lavez-les, séchez-les bien et placez-les dans un sac de congélation. Une tomate congelée se pèle facilement lorsqu'elle est passée sous l'eau chaude et que la peau est retirée à l'aide d'un couteau aiguisé. Les tomates congelées peuvent uniquement être consommées cuites.

Préparer

Lavez vos tomates et tranchez-les ou coupez-les en quartiers pour les consommer en salade par exemple. Pour peler une tomate, faites un X à la base de la tomate et plongez-la dans l'eau bouillante de 30 à 60 secondes. Retirez-la de l'eau bouillante, plongez-la dans l'eau froide et égouttez-la. Lorsque la tomate aura refroidi, il sera alors facile de la peler.

Manger

En saison, les tomates cultivées localement sont particulièrement délicieuses en salade. Vous trouverez des tomates cultivées autrement tout au long de l'année. Elles peuvent être préparées de nombreuses façons : cuites au four, grillées, sautées ou à l'étuvée.

Saison

Les tomates de plein champ sont vendues de juillet à octobre tandis que les tomates de serre sont vendues de mars à novembre.

Valeur nutritive

Il y a 22 calories dans une tomate de taille moyenne. Les tomates sont une excellente source de vitamines C et A et de folate. Elles contiennent un antioxydant appelé lycopène.



Voici une façon ingénieuse de remplir votre assiette de délicieux légumes. Brochettes de tomates et de brocolis grillés.
www.halfyourplate.ca/fr/recipe/brochettes-de-brocoli-et-tomates-grillees/

