

LA TOMATE

Historique

La tomate est originaire du Mexique et d'Amérique Centrale. Ce sont donc les civilisations précolombiennes qui l'ont domestiquée.

La tomate sauvage, de la forme et de la grosseur d'une cerise, fut baptisée "lycopersicum esculentum" par les botanistes, "lycopersicum" signifiant "pêche de loup". Ce nom inquiétant fait allusion à la toxicité dont elle fut longtemps soupçonnée, en raison de son appartenance à la famille de la belladone.

Elle tient son nom de ses origines aztèques : "tomalt". Les Italiens l'appellent la "pomme d'or", pomodoro, et les Provençaux la "pomme d'amour", poma d'amor... en référence à une supposée vertu aphrodisiaque.

Elle est entrée en Europe par l'Italie au XVIème siècle, en coulis d'abord. Elle débarqua en force à Paris au moment de la Révolution Française... avec le succès que l'on sait !

Des fibres, des vitamines, des minéraux...

Composée de 93 à 95% d'eau, la tomate contient de nombreux oligo-éléments et minéraux. A noter, la teneur de ces derniers peut varier considérablement suivant le type de sol dans laquelle les tomates ont été cultivées. On retrouve en tête le potassium qui domine de plus de moitié, puis le chlore, le phosphore, le magnésium, le fer et le zinc.

La vitamine C est présente à un taux compris entre 10 à 30 mg au 100 g. La teneur maximale se rencontre dans les tomates cultivées en plein champ et en pleine saison.

On rencontre également les vitamines du groupe B, dont l'acide folique et de la provitamine A (ou carotène). Cette dernière contribue avec la forte teneur en lycopène à la couleur rouge de la tomate.

La cuisson de la tomate permet de bien assimiler le lycopène qui contribue à la prévention contre l'apparition de certains cancers. Des études ont montré qu'en consommation régulière et suffisante (comme le chou et la carotte), la tomate participerait à un moindre taux d'apparition du cancer.

Les fibres concentrées dans la peau et les graines et la saveur acidulée contribuent à une bonne digestion et une assimilation du repas.

Valeurs énergétiques

Le principal composant énergétique du topinambour est l'inuline. Elle n'influence pas la glycémie des personnes Avec 15 kcal au 100 g, la tomate est un allié de choix dans les régimes car elle contribue à l'apport nutritionnel permettant un bon équilibre alimentaire. C'est un élément de sécurité qui aide à la digestion et à tenir un régime alimentaire savoureux sans excès calorique.

150 g de tomate croque au sel : 22 kcal

Bien choisir les tomates...

Les tomates de pleine saison et mûres en août-septembre sont douces et fruitées. A l'achat, la tomate doit être parfaitement lisse, sans tâche et de couleur franche.

Les tomates vendues en grappe doivent être bien attachées à leur branche, elle-même verte et très fraîche.

Elle doit être souple sous la pression du doigt.

Les conserver

Le goût des tomates se perd à basse température. Préférez un compotier à température ambiante, elles s'y porteront bien pendant 3 à 4 jours.

DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER LA TOMATE

Certaines personnes sont sensibles sur le plan digestif aux graines et à la peau des tomates qui se détache une fois cuite. Qu'à cela ne tienne, il suffit de plonger les tomates dans l'eau bouillante quelques secondes, puis de les peler (ce que l'on nomme "monder") et les couper en deux pour les évider.

Avez-vous déjà goûté la confiture de tomate ? Très facile à faire et délicieuse sur un pain au lait. Ce légume-fruit se prête parfaitement aux déclinaisons sucrées : pelées et épépinées, simplement saupoudrées de sucre et de feuilles de menthe ciselées et servies très frais. Ou en tatin, parfumées à la vanille, qui se marie incroyablement bien avec elles.

Très appréciées également les tomates farcies se préparent rapidement et facilement sucrées ou salées, crues ou cuites. Par exemples, les tomates farcies au fromage frais et aux fines herbes ou au thon pour l'apéritif, des tomates farcies aux fruits et à la crème d'amandes pour le dessert.

RECETTES

- Préparation: les tomates se rincent sous l'eau. Il faut retirer le pédoncule et creuser autour. Pour certains plats, il vaut mieux retirer la peau et les épépiner.

- Astuces:

Pour peler une tomate : faites une légère incision en forme de croix sur le dessus de la tomate et plongez-la successivement 20 secondes dans de l'eau bouillante puis dans de l'eau glacé. La peau se décolle toute seule !

Pour éviter que les tomates farcies rendent de l'eau lors de la cuisson, saupoudrez l'intérieur de sel et renversez-les sur une assiette.

Vous pouvez également mélanger de la semoule ou du riz à la farce pour absorber l'excédent d'eau.

Dans les sauces et coulis, n'oubliez pas d'ajouter une pincée de sucre pour contre-balancer l'acidité due à la peau des tomates.

- Le fruit multi-fonctions:

Les tomates s'accordent avec tous les légumes en crudités, tels que le concombre, le mesclun, le maïs, le fond d'artichaut ou encore la carotte râpée. Arrosée d'un filet de vinaigre balsamique, ces salades estivales exalant leur saveurs.

La tomate crue aime également les mariages avec les huiles aromatisées et/ou pimentée et aux saveurs chaudes, avec quelques grains de poivres noirs moulus, des pignons de pin grillés, des cerneaux de noix ou des oignons frits.

De même, avec du fromage comme des miettes de chèvre frais, de la féta et la célèbre mozzarella, ces petites compositions se dégustent parsemés de brins d'aneth, de persil, de basilic ou de feuilles de menthe.

En sauces, des centaines de déclinaisons sont possibles. A partir du traditionnel coulis de tomate : avec de la viande mijotée et des herbes de Provinces (sauce bolognaise) , avec des petits légumes et des cèpes (sauce napolitaine), avec du câpres, de l'huile d'olive, de l'ail et des olives noires.

La tomate est un fruit à mijoter avec ses compères du bassin méditerranéen : courgette, aubergine, poivron... En ratatouille, en compote, et même sur un fond de tarte ou au four.

A/ Tomate mozzarella façon crumble (pain suédois)

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 800 g de tomates
- 1 gousse d'ail
- 400 g de mozzarella
- 60 g de beurre
- des petits pain suédois
- persil, basilic, herbes de Provence
- sel, poivre

Préparation de la recette:

- Peler les tomates (les plonger dans l'eau bouillante 30 secondes), les couper en tranches et les épépiner.
- Mettre dans une passoire avec un peu de sel.
- Pendant ce temps couper la mozzarella en tranche et réserver.
- Mélanger l'ail écrasé (ou en poudre) aux diverses herbes.
- Mixer les pains suédois avec le beurre afin d'obtenir une pâte sableuse/granuleuse.
- Dans un plat beurré faire une couche de tomates, sel, poivre, herbes, mozzarella, sel.
- Recommencer une nouvelle fois, terminer par la mozzarella et recouvrir le tout de la chapelure au pain suédois.
- Cuire au four à 210°C (Thermostat 7) pendant environ 15 min.

Se déguste chaud ou tiède accompagné d'une bonne salade.

B/ Galette façon pizza (sans four)

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 4 galettes) :

- 4 pains libanais khabez ou équivalent (ils doivent être bien plats)
- 400 gr de tomates fraîches (ou 1 boîte de tomates pelées entières ou concassées)
- 1 oignon
- 2 champignons de Paris
- 100 g de fromage râpé
- 125 g de mozzarella (soit 1 boule)
- 1 bûche chèvre
- 1 poignée d'olives noires
- 1 pincée d'origan
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre
- 2 tranches de jambon et plus selon vos goûts

Préparation de la recette:

- Émincez les oignons, coupez les olives en 4, les champignons en lamelles et concassez les tomates.
- Dans une casserole ou poêle, avec un peu d'huile, faites revenir les oignons, la tomate, les champignons, les olives et autres légumes. que vous voulez ajouter, comme si vous prépariez une sauce pour des pâtes. Assaisonnez.
- Le temps de cuisson est d'environ 10 minutes.
- Une fois la sauce prête, faites chauffer un pain à feu très doux dans une poêle.
- Verser un quart de la sauce (chaude) sur le pain, en l'étalant de manière à ce qu'elle soit répartie sur tout le pain.
- Ajouter du fromage râpé/mozzarella/fromage de chèvre et, si vous le souhaitez, du jambon. Une fois que le fromage fond, retirer la galette-pizza du feu : c'est prêt.
- Vous n'avez plus qu'à répéter l'opération avec la sauce et les pains restant.

On peut mettre au grill les dernières minutes pour faire gratiner.

Remarque : les galettes-pizza sont légères et croquantes, je suggère deux par personne comme plat principal. On peut envisager toute sorte de variations autour de la recette de base, comme on le ferait avec une pizza normale: thon, aubergine, piment, crème fraîche, basilic, viande hachée, etc...

C/ Poulet basquaise

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 60 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 beau poulet coupé en 6 morceaux
- 1 kg de tomates
- 700 g de poivrons (verts et rouges)
- 3 oignons émincés
- 3 gousses d'ail
- 1 verre de vin blanc
- 1 bouquet garni, huile d'olive, poivre, sel

Préparation de la recette:

- Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans une cocotte. Y faire dorer les oignons, l'ail pressé, les poivrons taillés en lanières. Laisser cuire 5 min.
- Laver, éplucher et couper les tomates en morceaux, les ajouter à la cocotte, sel, poivre. Couvrir et laisser mijoter 20 min.
- Dans une sauteuse, faire dorer dans l'huile d'olive les morceaux de poulet salés et poivrés. les ajouter aux légumes.
- Couvrir, ajouter le bouquet garni et le vin blanc et faire pendant 35 min.

D/ Paupiettes de veau aux oignons et tomates

Temps de préparation: 45 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 paupiettes de veau
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates
- huile d'olive
- vin blanc
- quelques olives noires
- 1 petite boîte de champignons de Paris
- sel, poivre, herbes de Provence, basilic

Préparation de la recette :

- Dans un premier temps, éplucher l'oignon et le couper en petits morceaux. Faire de même avec la gousse d'ail.
- Pendant ce temps, faire dorer vos paupiettes dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Assaisonner (sel, poivre).
- Une fois que les paupiettes sont dorées, retirer les de la sauteuse et faire suer les oignons dans la sauteuse (rajouter un peu d'huile si nécessaire).
- Lorsque les oignons et l'ail sont bien colorés, rajouter les tomates et les champignons.
- Assaisonner de nouveau (sel, poivre, herbes de Provence, basilic).

Laisser cuire 2 minutes et rajouter les paupiettes par la suite.

- Arroser le tout de vin blanc (4 à 5 cuillères à soupe). Rajouter quelques olives noires et laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 30 mn.

Servir le plat avec des haricots verts ou du riz.

E/ Osso bucco de veau

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 tranches de jarret de veau d'environ 200 g chacune
- 10 cl d'huile
- 3 gousses d'ail
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées
- 200 g de carottes
- 100 g d'oignons (environ 2)
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 bouquet garni
- farine
- sel et poivre

Préparation de la recette :

- Fariner la viande, tapoter pour retirer l'excédent. Les faire dorer sur toutes les faces dans une cocotte-minute avec un fond d'huile.
- Peler et couper les carottes en rondelles épaisses, émincer les oignons, hacher l'ail. Les ajouter dans la cocotte, ainsi que les tomates et le vin blanc. Saler, poivrer, ajouter le bouquet garni et fermer la cocotte.
- Laisser cuire 45 min à partir de la mise en rotation de la soupape, à feu doux.
- Servir avec une salade aux noix.

Accord vin: nous vous recommandons un vin blanc sec.

F/ Quiche tomate, jambon, chèvre

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 rouleau de pâte brisée
- 100 g de jambon
- 2 tomates
- fromage de chèvre
- 2 oeufs
- 10 cl de de crème liquide
- sel, poivre
- persil
- gruyère râpé

Préparation de la recette :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte.
- Disposer le jambon coupé en dés ou en morceaux, y ajouter des morceaux de fromage de chèvre et terminer par les tomates coupées en tranches.
- Battre avec une fourchette les oeufs, y ajouter la crème liquide, ainsi que le sel, le poivre et le persil.
- Verser cette préparation sur la quiche et parsemer du gruyère râpé.
- Il ne reste plus qu'à enfourner et laisser cuire environ 30 mn jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.

Remarque: vous pouvez accompagner cette quiche d'une salade verte avec des cerneaux de noix.

G/ Mijoté de bœuf à la tomate et aux olives

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 90 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 800 g de sauté de bœuf
- 1 très grosse boîte de tomates pelées
- 15 cl de vin blanc
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 1 branche de persil
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 2 filets d'anchois à l'huile
- 1 boîte d'olives vertes
- 1 petit orange
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation de la recette :

- Éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon. Eplucher et couper le céleri et la carotte en petits cubes. Zester et presser l'orange.
- Dans une cocotte, faire sauter jusqu'à coloration la viande dans l'huile d'olive. Ajouter l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail. Faire revenir quelques minutes, ajouter le vin blanc. Laisser réduire quelques minutes et ajouter les tomates, le jus d'orange et le thym. Saler et poivrer. Couvrir et cuire 1h30 minutes.
- Hacher les anchois au couteau. Laver et ciseler le persil. Mélanger le tout avec le zeste d'orange.
- Servir la viande couverte de sauce et parsemée du mélange persil-anchois-zeste d'orange.

H/ Profiteroles à la tomate

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- pour les choux :
 - * 5 cl d'eau
 - * 7 cl de lait
 - * 55 g de beurre
 - * 70 g de farine
 - * 3 œufs
 - * 10 gr de sucre en poudre
 - * 1 pincée de sel
 - * 2 cuillères à soupe de sucre à chouquette
 - * 1 cuillère à café de double concentré de tomate "Mutti"

- pour la glace à la tomate:
 - * 100 g de purée de tomate "Mutti"
 - * 1 blanc d'œuf
 - * 150 g de crème liquide
 - * 35 g de sucre en poudre
 - * 10 gr de miel
 - * 1 gousse de vanille

- pour le coulis de tomate:
 - * 25 g de purée de tomate
 - * 25 g de sucre en poudre
 - * 1 sucre vanillé
 - * 1 citron jaune

Préparation de la recette :

- Préparer la glace : porter à ébullition le sucre, le miel et 2 cuillerée d'eau. Battre le blanc d'œuf et tout en fouettant, verser le sirop de sucre. Battre jusqu'à ce que le mélange soit brillant et ferme. Incorporer cette meringue à la purée de tomates MUTTI. Fouetter la crème liquide bien froide, l'incorporer à son tour et placer au congélateur pendant 4 heures.

- Préparer les choux : Préchauffer le four à 180°C. Porter à ébullition l'eau, le lait, le beurre et le sucre. Hors feu, verser la farine d'un coup et tourner énergiquement. Reporter sur le feu et cuire sans cesser de tourner jusqu'à ce que

la pâte forme une boule qui se décolle des parois. Hors feu, incorporer un à un les œufs en tournant sans cesse.

- Sur une plaque, former des petits tas de la grosseur d'une noix.

Mélanger les grains de sucre à chouquette avec le double concentré de tomate "MUTTI". En parsemer les choux.

- Cuire au four 25 minutes. Laisser refroidir.

- Préparer le coulis : Zester le citron, réserver le zeste. Mélanger les sucres, le jus du citron vert et la purée de tomate.

- Servir les choux farcis de glace à la tomate, avec le coulis de tomates et un peu de zeste de citron en décoration.