



La tomate

Fruit d'une plante originaire du Pérou, la tomate, de la famille des solanacées, était à l'origine semblable à la tomate cerise d'aujourd'hui. Importée en Espagne au XVI^{ème} siècle, elle fut longtemps considérée comme vénéneuse, elle servit de plante ornementale jusqu'au XVIII^{ème}. C'est au XVI^{ème} siècle qu'elle fait son entrée dans la cuisine des Italiens, qui la nommèrent *pomodoro* ou « pomme d'or ».

Les 600 cultivars sont extrêmement variés en taille (le très gros cœur de bœuf), en forme (cornue des Andes, tomate italienne, tomate carrée), en couleur (tomate verte, black Russia, téton de Vénus jaune), en saveur (sucrée, acidulée), avec ou sans pépins (tomate raisin des Etats-Unis).

Choisir

Choisir des tomates intactes sans crevasses ni rides, fermes mais cédant à une légère pression des doigts, de couleur franche et au parfum prononcé. C'est à la fin de l'été que l'achat de tomates fraîches est le plus satisfaisant, car les tomates locales ont été cueillies à maturité.

Consommer

La tomate se consomme crue ou cuite : en confiture, dans les soupes, les risottos, etc. Elle entre dans la composition de nombreuses sauces, jus, coulis et purée et est l'ingrédient indispensable du gaspacho, de la pizza. Elle se marie bien avec l'ail, l'échalote, les plantes aromatiques, le poivron ou l'aubergine. La tomate accompagne parfaitement le thon, la sardine ainsi que le bœuf et le poulet. Les tomates vertes ne se consomment que cuites, sautées ou en marinade.

Conserver

Gardées à température ambiante à l'abri du soleil, les tomates se conservent 1 semaine. Réfrigérer les tomates très mûres, elles se conserveront pendant 3 jours. Pour conserver une tomate séchée, la placer dans un contenant rempli d'huile d'olive. Les congeler entières mais blanchies et sans la peau.



On a longtemps cru que la tomate rendait malade : ses tiges, ses feuilles et ses fruits non mûrs contiennent bien un alcaloïde toxique.



Très riche en eau (93%), 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 est apéritive, énergétique, anti-scorbutique et reminéralisante. **21 kcal/100g**



PREPARATION

Sortir les tomates à l'air ambiant une trentaine de minutes avant de les consommer, pour plus de saveur.



CUISSON

Ne pas cuire les tomates dans des récipients en aluminium : l'acidité des tomates a un effet corrosif, elles prendront un goût métallique. L'ajout de sucre au moment de la cuisson permettra de neutraliser leur acidité. Les cuire à feu très lent pour garder leur saveur.



PRESENTATION

Vous pouvez réaliser une rose avec la peau des tomates coupée en longs rubans. Jouez sur la forme : coupez votre tomate en bâtonnets, en cubes, en dés, etc.

SUGGESTIONS DE RECETTES

- *Gaspacho glacé siphonné, gressins au Parme*
- *Tomates cocktail farcies à la ricotta*

Retrouvez ces recettes sur www.atelierdeschefs.com