



LA TOMATE



Composée de près de **95 % d'eau**, la tomate est idéale pour garder la ligne. De plus, elle présente un faible apport calorique (15 kcal/100 g) et favorise l'élimination des toxines.

Elle est également une excellente source de **vitamine C** (18 mg/100 g) ainsi que de **provitamine A** ou carotène (0,6 mg/100 g) et de **vitamine E** (1 mg/100 g) aux vertus anti-oxydantes, qui stimulent les défenses de l'organisme.

En outre, des études démontrent son action **préventive contre le développement de certains cancers**, notamment de la prostate et du poumon, grâce à sa forte teneur en **lycopène**, qui lui donne sa belle couleur rouge. Par ailleurs, sachez que la tomate cuite, en particulier dans un peu d'huile, en contient significativement plus que le fruit cru. A privilégier donc sauces, coulis, jus et même ketchup, pour faire le plein de ses bienfaits.

Elle est également **très riche en minéraux et oligo-éléments**, notamment en potassium (226 mg/100 g), qui contribue au bon fonctionnement rénal. Sa teneur en phosphore, calcium et magnésium est aussi intéressante.

Sa peau et ses graines contiennent des **fibres** (1,2 g/100 g) qui stimulent le transit intestinal. Attention toutefois car elles sont souvent difficiles à digérer et peuvent être irritantes pour les intestins fragiles. Dans ce cas, il suffit de déguster uniquement la pulpe et le jus.

Enfin, n'hésitez pas à consommer la tomate en début de repas pour profiter de ses **vertus apéritives**. En effet, sa note acidulée stimule les sécrétions digestives et prépare à la bonne assimilation du repas.

Choisissez une tomate assez ferme avec une peau bien lisse et de couleur uniforme. Selon les variétés, elles sont plus ou moins charnues et juteuses. Le vrai gage de qualité reste son odeur, très parfumée.

Conservez-la à température ambiante dans une corbeille de fruits ou sur une assiette. Évitez le réfrigérateur qui lui fait perdre de sa saveur mais qui permet toutefois de les garder une dizaine de jours sans risque. Une tomate un peu verte continue à mûrir dans un endroit chaud.

Consommez-la après l'avoir lavée et avoir ôté son pédoncule. Pour retirer aisément sa peau, il suffit de la plonger quelques secondes dans de l'eau bouillante. Elle s'épépine en un tour de main en la pressant doucement dans sa paume une fois coupée en deux.

Rouge ou verte, la tomate permet aussi de réaliser des confitures originales. Plus inattendus encore mais tout aussi appréciés, le sorbet et le granité de tomates constituent un dessert estival aussi frais que léger.

☀ Le coin des recettes ☀

Tarte à la tomate et au thon

Pour 4 personnes :

- une pâte à tarte brisée ou feuilletée
- moutarde
- une boîte de thon au naturel en miettes
- gruyère râpé
- quatre tomates
- crème fraîche épaisse
- poivre

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn



Préparation

1. Faire une pâte à tarte ou en acheter une toute faite (brisée ou feuilletée) et **foncer** un plat beurré ou huilé.
2. Couvrir le **fond** de la pâte d'une couche de moutarde. Emitter le thon et l'étaler sur la moutarde. Recouvrir le thon de gruyère râpé.
3. Couper les tomates en rondelles et les disposer côte à côte sur la couche de gruyère pour recouvrir celui-ci.
4. Poser ensuite une petite cuillerée de crème fraîche épaisse sur chaque rondelle de tomate et ajouter un peu de gruyère pour faire **dorer** la tarte.
5. Faire quelques tours de moulin à poivre et enfourner à 180°C pendant une vingtaine de minutes.
6. Servir chaud.

Accompagnée d'une salade verte ou d'endives, cette tarte constitue un repas complet

☀ Le coin des infos ☀



VOUS POUVEZ NOTER DES A PRESENT CETTE DATE DANS VOS AGENDAS

Sylvain et Marie Christine PHILBERT organisent les portes ouvertes à la ferme, le dimanche 19 septembre 2010 à partir de 10h

A cette occasion, un concours de cuisine à partir des légumes du jardin sera organisé.

Toutes les précisions (horaires, modalités d'inscription...) vous parviendront dans le prochain bulletin info panier