

La Tomate



La Belle « Pomme d'Or » rapportée par les conquistadors attendit plusieurs siècles avant de s'installer dans notre assiette. Ce n'est qu'à la Révolution que les méridionaux « montés » dans la capitale réclamèrent et imposèrent les tomates aux Parisiens. Ronde ou allongée, dodue et petitounette, la tomate sait transformer un plat illuminer un menu, créer une ambiance.

Connaitre :

Toute petite, acidulée et sucrée, la **tomate cerise** séduit en une bouchée ! Coqueluche des cocktails chics, elle se picore nature.

Bien parfumée, la **tomate en grappe** est parfaite dégustée crues, en salade ou à la « croque sel ». Une autre tomate en grappe appelée **tomate cocktail** offre des fruits de petit calibre. La **tomate ronde** s'apprête à la perfection, farcie, poêlée et en salade.

La **tomate allongée**, dite « olivette » possède une pulpe très charnue, idéale pour la confection de coulis, de sauces et de fonds de tartes.

Belle classique, la tomate se pique parfois d'un grain de fantaisie et peut se présenter sous forme de poire ou se parer de jaune, d'orange, voire de vert.

Parlons Cuisine :

Choisir: Souple sous la légère pression du doigt,

la tomate peut être plus ou moins mûre, plus ou moins charnue et juteuse selon les variétés. Elle n'a en fait qu'un impératif : dégager son odeur si typée.

Astuces: - La peau de la Tomate se retire très facilement dès que le fruit a été trempé 30 secondes dans de l'eau bouillante.

- **Sauce et Coulis :** une cuillerée de sucre ajoutée à la sauce permet de neutraliser légèrement la saveur acidulée des tomates.

- **Tomates Farcies :** après avoir vidée vos tomates, vous pouvez mélanger à votre farce, du fromage, des fruits secs, des herbes ou encore des épices. On peut également mélanger du riz ou de la semoule à la farce.

- **Tomates « à la Provençales » :** les tomates sont poêlées ou enfournées et cuisent doucement en compagnie d'un hachis d'ail et d'herbes.

Recettes Pour 4 Personnes:

Sauce Bolognaise : Couper 1 oignon en dés et faire revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 min. Ajouter 400 gr de viande hachée. Cuire 5 min en remuant. Rincer et couper 5 tomates et 1 carotte épluchée en petits dés. Les ajouter dans la poêle. Mélanger. Ajouter sel et poivre. Laisser mijoter 15 min.

Tomate Surprise : Rincer 4 tomates et retirer la queue. Les couper en 2. Les creuser avec une cuillère. Dans un bol, mélanger 2 yaourts, 1 boîte de thon, 5 feuilles de basilic ciselées, sel, poivre. Garnir les demi tomates avec la préparation.

Tarte au Thon et aux Tomates : 1 Pâte Brisée, 1 Boîte de Thon au Naturel, 3 Tomates, 1 c-à-s de Moutarde, 10 cL de Crème Fraîche Liquide, du Fromage Râpée, Sel et Poivre.

Préchauffer le four à 200°. Foncer le moule à tarte avec la pâte brisée, la piquer avec les dents d'une fourchette puis recouvrir de moutarde. Égoutter le thon et l'émietter. Ajouter sur la moutarde, puis recouvrir avec de belles tranches de tomate. Verser la crème liquide et ajouter le fromage râpé. Saler, poivrer et mettre au four 30 min à 200°.

Tomate aux Œufs Cocottes : 4 Tomates, 4 Œufs, 4 c-à-c de Crème Fraîche, Sel et Poivre.

Laver les tomates, couper un "chapeau", et les évider complètement. Enfournier les tomates salées et poivrées au four à 200°C (th 6-7), pendant 3 min. Sortir les tomates du four. Déposer dans le fond des tomates 1 cuillère à café de crème fraîche. Casser les œufs dans les tomates, remettre au four. Laisser cuire, jusqu'à ce que le blanc des œufs blanchisse (environ 5 min), et servir immédiatement.

Chaussons de Frita : 2 Pâtes Feuilletées, 6 Tomates, 3 Poivrons Verts, 2 Oignons, 3 Gousses d'Ail, Huile, Sel et Poivre.

Peler puis émincer les oignons, et faire revenir dans 3 c à s d'huile, dans une casserole. Laver les poivrons, retirer le pédoncule et les graines, puis les couper en petits dés. Quand les oignons sont fondus, ajouter les dés de poivrons. Peler les tomates après les avoir ébouillanter 1 min. Ôter les graines des tomates puis les couper en dés. Émincer l'ail. Ajouter les tomates et l'ail, dans la casserole. Saler, poivrer. Couvrir et laisser mijoter environ 30 à 35 min, à feu doux. Au bout de 30min, ôter le couvercle, et laisser mijoter encore 30 à 45 min (plus on laisse mijoter, meilleur c'est !). Quand les légumes sont bien cuits, arrêter la cuisson et laisser refroidir. Étaler la pâte feuilletée et découper des disques d'environ 12 cm de diamètre. Déposer 2 c-à-s du mélange au centre de chaque disque. Replier les disques pour former les chaussons. Bien souder les bords en appuyant avec le dos d'une fourchette. Déposer les chaussons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournier 20 à 25 minutes à 180°C. Servir tiède avec une salade verte.

Forme et Santé :

Peu énergétique, la tomate est néanmoins riche en oligoéléments, en minéraux, en fibres, en vitamines (C et E, entre autres), en pigments caroténoïdes dont le lycopène, aux vertus anti-cancer reconnues ; autant d'éléments qui transforment la tomate en gourmandise protectrice de la santé.