

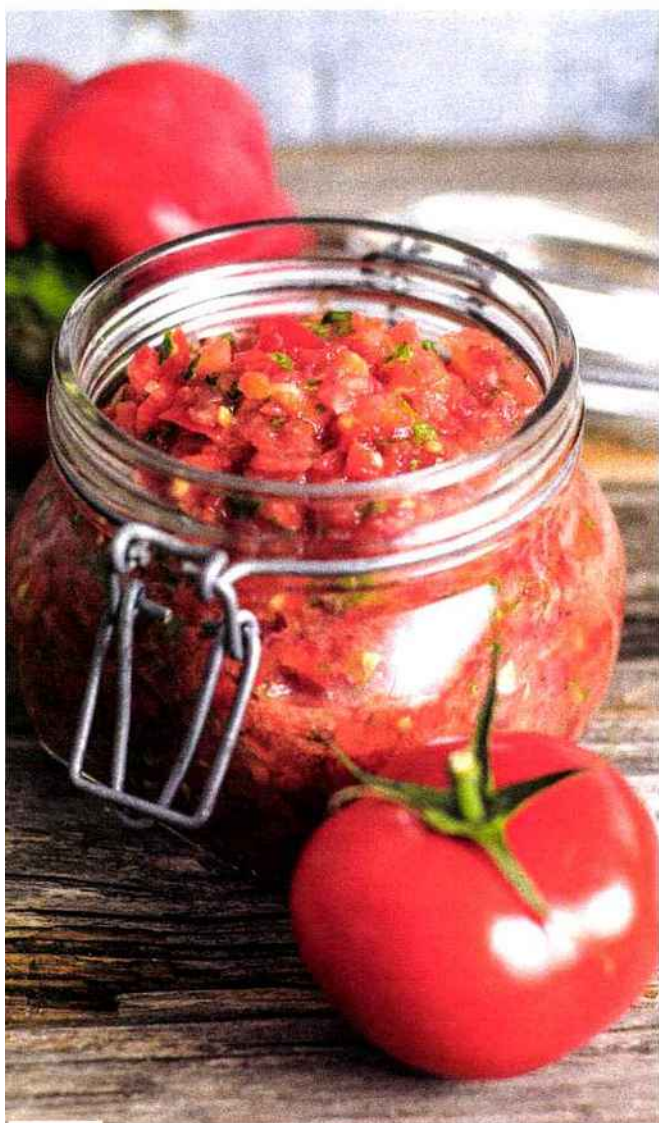


PRODUIT STAR

Reine des tables estivales, chaque Français en consomme 14 kg par an.

LA TOMATE ROUGIR DE PLAISIR...

Deuxième légume le plus consommé sur la planète, la tomate n'en finit pas d'étonner son monde. Lassée d'être rouge et ronde, la belle prend en effet bien d'autres formes et couleurs surprenantes. Et des saveurs incomparables...



La plante « tomate » est originaire des Andes, où ses fruits sauvages étaient sans doute très proches de nos tomates groseilles, rouges, rondes et mesurant moins de 2 cm de diamètre. Incas et Aztèques les consommaient ainsi mais ces derniers en ont été aussi les premiers cultivateurs, en produisant plusieurs sortes, aux formes et aux couleurs différentes. C'est au début du XVI^e siècle que la tomate fut rapportée en Europe par les Espagnols pour être utilisée comme plante ornementale : on se méfiait alors de son aspect et on la soupçonnait de toxicité. Il faudra attendre le XVIII^e siècle pour qu'elle soit officiellement déclarée comestible. Depuis, le monde entier cultive et consomme la tomate.

Des variétés par milliers

Chaque seconde, 4 000 tonnes de tomates sont récoltées dans le monde, soit environ 120 millions chaque année. La Chine tient

la première place avec plus de 30 millions de tonnes. Viennent ensuite les États-Unis, avec une production de plus de 11 millions, dont la majorité est destinée à la transformation et arrive chez nous sous forme de ketchup ! La France arrive loin derrière, avec environ 500 000 tonnes produites par an, pour une consommation nationale avoisinant les 800 000 tonnes, soit 14 kg par an et par personne. Quant aux importations, elles se font auprès de nos voisins européens ou méditerranéens, le joli fruit supportant mal les longs trajets.

Si l'engouement pour les tomates jaunes, noires, roses ou vertes ne date que de quelques années, celles-ci sont désormais incontournables dans nos salades. Et il y a fort à parier qu'elles seront rejointes dans les prochaines années par de nouvelles venues qui viendront grossir la liste des milliers de variétés existant aujourd'hui. Des plus

L'ATOUT SANTÉ

Riche en vitamine C (10 à 30 mg pour 100 g), en potassium et en antioxydants, la tomate permettrait de diminuer l'hypertension, d'éliminer les graisses dans l'organisme et de prévenir certains cancers. Ainsi, une étude récente, menée par des scientifiques de l'Illinois, parue en mai 2013, tend à prouver que la consommation régulière de tomates aurait un effet préventif contre le cancer de la prostate.



petites (tomates groseilles) aux plus grosses (tomates ananas ou cœur de bœuf qui peuvent peser plus d'un kilo), certaines sont récentes, hybrides obtenus à partir de croisements, mais la plupart sont anciennes et simplement redécouvertes.

Profiter de la saison

Pour apprécier pleinement la saveur incomparable d'une vraie tomate, rien ne vaut un simple carpaccio : de fines rondelles de variétés et de couleurs différentes, simplement arrosées d'huile d'olive, saupoudrées d'un peu de fleur de sel et de quelques feuilles de basilic. Pour un véritable plaisir gustatif, les tomates dites « anciennes » prennent tout leur intérêt. On ne les trouve qu'en pleine saison, de juillet à octobre et c'est définitivement à ce moment-là qu'elles dévoilent tous leurs atouts. Ceux qui veulent absolument en manger hors saison ont tout intérêt à les choisir sous forme de sauce ou, mieux encore, à faire leurs conserves eux-mêmes à l'automne !

À toutes les sauces

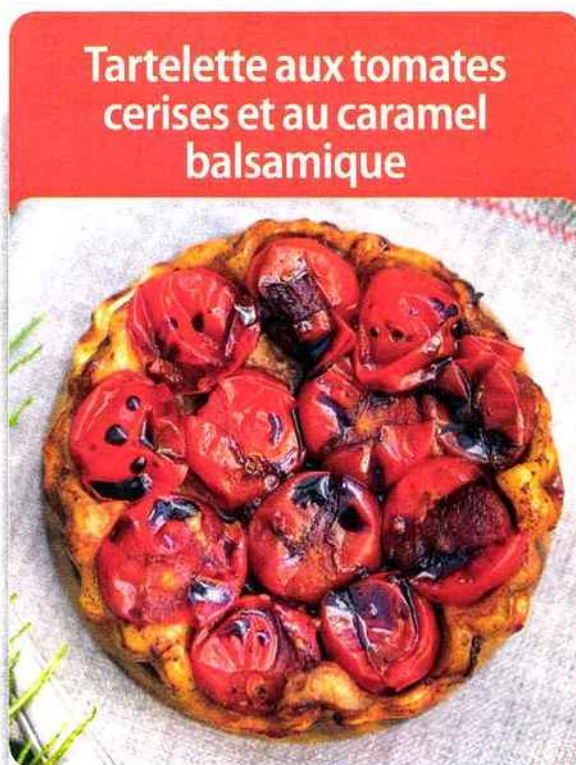
Ce qui est bien avec la tomate, c'est qu'elle sait s'accommoder de toutes sortes de préparations ! Elle peut être cuite, au four ou sur le feu, pour composer la sauce d'une viande ou d'un poisson ; farcie crue avec du fromage à l'apéritif ; cuite avec une farce de viande en plat principal ;

préparée en crumble en entrée... On peut la conserver en la faisant sécher ou confire au four avec de l'huile d'olive. Mais les tomates se consomment aussi en confiture, notamment les tomates vertes, c'est-à-dire celles de n'importe quelle variété qui ne sont pas arrivées à maturité : l'idéal pour utiliser les fruits de fin de saison, quand l'espoir de les voir rougir devient tout à fait vain !

Manon Wild

UN TEMPLE À SA GLOIRE

Passionné de botanique, et surtout de tomates, le prince Louis-Albert de Broglie, dit « le Prince jardinier », lui a consacré son château de la Bourdaisière (Indre-et-Loire), devenu le conservatoire de la tomate. Ici, on la cultive dans un sublime potager, mais le lieu abrite également une collection de plus de 600 variétés, ainsi qu'un « bar », où on la déguste sous toutes ses formes. Chaque année, un festival lui est même dédié. Avis aux amateurs : la prochaine édition aura lieu les 12 et 13 septembre 2015.



Tartelette aux tomates cerises et au caramel balsamique

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Repos : 1 heure

DIFFICULTÉ



Ingrédients

- ✓ 2 barquettes de tomates cerises ✓ 100 g de tomate de vache râpée ✓ 5 c. à soupe de sucre brun
 - ✓ 10 cl de vinaigre balsamique ✓ sel et poivre du moulin
- Pour la pâte brisée :** ✓ 100 g de beurre demi-sel
✓ 200 g de farine de blé

Préparation

- ✓ Préparez la pâte brisée : dans un saladier, réunissez la farine, le beurre demi-sel coupé en morceaux et 5 cl d'eau. Du bout des doigts, mélangez jusqu'à l'obtention d'une boule homogène. Filmez et réservez au frais au moins 1 heure.
- ✓ Étalez la pâte brisée. Coupez-la de manière à ce qu'elle puisse recouvrir des moules à tartelette. Réservez.
- ✓ Préparez le caramel balsamique : dans une casserole, versez le sucre et le vinaigre. Faites chauffer à feu doux jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse.
- ✓ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Badigeonnez 4 moules à tartelette de caramel balsamique, placez les tomates cerises en prenant soin de bien les serrer, parsemez de fromage. Salez et poivrez.
- ✓ Taillez la pâte brisée à la dimension et couvrez-en les moules. À l'aide d'un couteau, rentrez les bords de pâte à l'intérieur.
- ✓ Enfouez pour 20 à 25 minutes. Retournez la tarte pour la démouler.



Tomate farcie au chèvre



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes



Ingrédients

- ✓ 4 tomates grappe
- ✓ 1 oignon nouveau
- ✓ 1 c. à soupe de ciboulette
- ✓ 200 g de chèvre frais
- ✓ 5 cl de crème liquide à 30 %
- ✓ sel et poivre

Préparation

- ✓ Lavez les tomates, coupez un chapeau sur chacune d'elles. Évidez-les à l'aide d'une petite cuillère.
- ✓ Épluchez, lavez et ciselez l'oignon.
- ✓ Lavez, égouttez et coupez la ciboulette en petits morceaux.
- ✓ Dans un saladier, placez le chèvre frais, écrasez-le à l'aide d'une fourchette, versez la crème. Ajoutez l'oignon et la ciboulette.
- ✓ Assaisonnez et mélangez. Farcissez la tomate de ce mélange, couvrez d'un chapeau.

ASTUCE : vous pouvez aussi farcir les tomates d'un mélange de miettes de thon nature et de faisselle.

Nage de tomates aux fruits



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 5 minutes

Repos : 30 minutes



Ingrédients

- ✓ 400 g de tomates rouges
- ✓ ¼ de pastèque
- ✓ 125 g de framboises
- ✓ 4 brins de basilic
- ✓ 50 g de feta
- ✓ 2 c. à soupe de sirop d'agave
- ✓ 1 sachet de thé noir

Préparation

- ✓ Lavez les tomates, faites une croix sur le dessus et plongez-les dans une eau bouillante jusqu'à ce que la peau éclate. Laissez-les refroidir dans une eau glacée. Pelez-les, taillez-les en dés et épépinez-les. ✓ Coupez la pastèque en dés. ✓ Lavez et essuyez délicatement les framboises. ✓ Dans une casserole, placez le sirop d'agave et 15 cl d'eau. Portez à ébullition 5 minutes. Hors du feu, faites infuser le sachet de thé pendant 3 minutes. Enlevez le sachet, laissez refroidir, faites-y macérer les fruits et les tomates pendant 30 minutes. ✓ Lavez, essuyez et ciselez le basilic. ✓ Émiettez la feta. ✓ Dressez la nage de tomates dans des assiettes creuses ou des petits bols. Parsemez de feta et de basilic.