



Tomate, à table!

Par Mélodie Côté, Marie-Christine Éthier, Katy Gélinas, Cynthia Klein et Vanessa Richard-Lehoux

Les Italiens l'ont compris avant nous, la tomate est un aliment plus que bénéfique pour notre santé. En effet, une tomate de grosseur moyenne de 123g est une bonne source de vitamine C et de potassium et contribue à notre apport en fibres alimentaires avec ses 1,5 g par unité. Avec 22 calories et pratiquement pas de matières grasses, elle représente un choix santé. De plus, la présence de composés antioxydants, en occurrence le lycopène, a été démontré. Ces composés sont considérés comme de bons alliés contre le cancer. Ce légume-fruit est plus avantageux s'il est consommé cuit et en présence d'un corps gras, autre fait sur lequel les Italiens nous ont devancé avec leur « pasta » sauce aux tomates et huile d'olive. En fait, c'est lors de la cuisson que les cellules de la tomate ainsi brisées, peuvent facilement libérer le lycopène qu'elles contiennent et c'est avec l'huile que l'absorption intestinale se trouve maximisée.

Il peut parfois être embêtant de choisir une tomate de qualité. Qu'à cela ne tienne, voici quelques critères à vérifier lors de l'achat. La tomate mûre se doit d'être ferme et cédant légèrement sous une faible pression des doigts.

Une couleur vive et uniforme, une peau lisse sans crevasses ni meurtrissures ainsi qu'une bonne odeur demeurent d'autres caractéristiques d'une tomate de qualité.

Une fois la tomate choisie, il faut être en mesure de la conserver. La meilleure façon est de la garder à la température de la pièce, à l'abri du soleil. Elle se conserve ainsi environ une semaine. Il est toutefois préférable de réfrigérer les tomates très mûres afin de retarder leur détérioration et

ainsi prolonger leur durée de vie de deux à trois jours. Après l'avoir lavée et avoir enlevé son pédoncule, la tomate est prête à être apprêtée à toutes les sauces !

Références

Marguerite Desaulnier et Mireille Dubost, *Table de composition des aliments*, 3^e édition, volume 1 de 2, 2007, p.4-51
Médias Transcontinental inc., 2008, (page consultée le 24 septembre 2010) Adresse URL :
<http://www.servicevie.com/aliments-et-supplements/acheter-et-conserver-les-tomates/a/2061>
Médias Transcontinental inc., 2008, (page consultée le 25 septembre 2010) Adresse URL :
<http://www.servicevie.com/bien-manger/guide-des-aliments/legumes/legumes-fruits/tomate/a/1134/2>
<http://www.radio-canada.ca/actualite/decouverte/reportages/2000/tomate.html>

Bibliographie

Référence internet

Médias Transcontinental inc., 2008, (page consultée le 24 septembre 2010) Adresse URL : <http://www.servicevie.com/aliments-et-supplements/acheter-et-conserver-les-tomates/a/2061>

Médias Transcontinental inc., 2008, (page consultée le 24 septembre 2010) Adresse URL : <http://www.servicevie.com/aliments-et-supplements/acheter-et-conserver-les-tomates/a/2061>

Médias Transcontinental inc., 2008, (page consultée le 25 septembre 2010) Adresse URL : <http://www.servicevie.com/bien-manger/guide-des-aliments/legumes/legumes-fruits/tomate/a/1134/2>

Médias Transcontinental inc., 2008, (page consultée le 25 septembre 2010) Adresse URL : <http://www.servicevie.com/bien-manger/guide-des-aliments/legumes/legumes-fruits/tomate/a/1134/2>

(Page consultée le 9 décembre 2010) Adresse URL : <http://www.radio-canada.ca/actualite/decouverte/reportages/2000/tomate.html>

Image :

Ti jaden a Jean Jaures, *Jardin de plantes créole Collège Jean Jaurès Baillif (Guadeloupe)*, (site consulté le 24 septembre 2010) Adresse URL : <http://tijadenajeanjaures.unblog.fr/tag/les-plantes-maraicheres/la-tomate/>,

Référence bibliographique

Marguerite Desaulnier et Mireille Dubost, *Table de composition des aliments*, 3^e édition, volume 1 de 2, 2007, p.4-51