TRAVAILLER la tomate

COMMENT LA CHOISIR ?

- **Couleur intense et homogène** (signe de maturité) ;
- **Ferme, mais légèrement souple** au toucher ;
- **Peau lisse, brillante**, sans taches ni meurtrissures ;
- Si **le pédoncule** est présent, il doit être **bien vert et turgescent.**

LA CONSERVER

La tomate est un légume-fruit fragile, qui se conserve **3 ou 4 jours à température ambiante et à l'abri de la chaleur.** Ne la réfrigérez pas, elle y perdrait son parfum, sa saveur et sa texture.

Si le pédoncule est encore présent, gardez-le afin de préserver la fraîcheur de la tomate.

TRAVAILLER LA TOMATE

Sa couleur, sa saveur et sa fraîcheur en font le symbole de l'été. Qu'elle soit la star de l'assiette ou comme simple accompagnement, elle met du soleil dans vos plats ! Le légume préféré des Français se prête à tous les usages. Mixée, elle se décline chaude ou froide, en velouté, coulis, jus ou gaspacho. Crue, elle se déguste seule, avec un fromage frais ou d'autres crudités. Cuite, elle est farcie, rissolée, rôtie… Sa douceur acidulée fait merveille dans les quiches, tartes salées ou sucrées, salades de fruits et sorbets.

LA DÉCOUPE

Lavez la tomate au dernier moment pour préserver ses qualités. Si besoin, vous pouvez la monder (retirer la peau). Pour cela, retirez le pédoncule avec un couteau. Incisez la base de la tomate en forme de croix avant de la plonger dans de l'eau bouillante (6 à 8 secondes), puis dans de l'eau glacée. La peau s'enlève ensuite très facilement.

Pour trancher les tomates avec leur peau, utilisez un couteau à lame dentelée. Procédez verticalement pour que les rondelles ou quartiers gardent leur forme.

LES USTENSILES

ÉPLUCHER
- équeuteur à tomate
- couteau éplucheur à tomate

DÉCOUPER
- couteau à tomates
- couteau de chef
- coupe-tomates
- robot coupe-légumes
- mandoline

MIXER
- mixeur plongeant
- robot multifonction
- extracteur

LA CUISSON

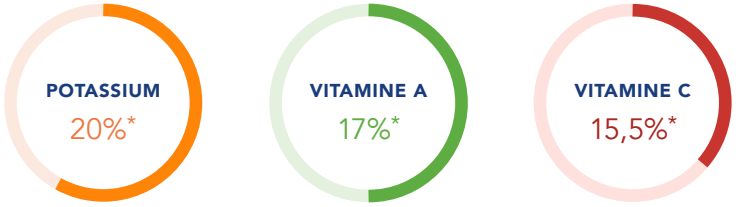
À LA POÊLE / MARMITE
5-20 min
selon le résultat souhaité

AU FOUR
40-45 min 200°C

LES BIENFAITS SANTÉ

L'ALLIÉE DES PLATS LÉGERS !

Riche en eau (94 %), la tomate est **peu calorique** (20 kcal/100 g) et **faible en sucres** (3,59 g/100 g), même les variétés les plus sucrées comme les tomates cerises (33,7 kcal). Elle est **riche en antioxydants** (vitamines A et C, lycopène, polyphénols…).



16,3 mg/100g | 134,5 µg/100g | 310 mg/100g

* des Valeurs Nutritionnelles de Référence

ASTUCES ANTI-GASPI

Lorsque vous avez mondé une grande quantité de tomates, ne jetez pas les peaux ! Étalez-les sur une plaque avec un peu d'huile d'olive, du sel, des herbes, du piment d'Espelette. Faites sécher au four à 90 °C pendant au moins deux heures. Lorsqu'elles sont bien craquantes, mixez-les finement. Vous obtenez ainsi un condiment, le « sablon de tomate », qui apportera saveur et couleur à vos décors d'assiette, plats et sauces.

AVEC QUOI ASSOCIER LA TOMATE ?

ÉPICES, HERBES, CONDIMENTS

Curry, gingembre, piment, poivre noir, safran, vanille, basilic, persil, coriandre, marjolaine, menthe, thym, olives, ail, oignon, échalote, sauce soja, sésame, moutarde, vinaigre balsamique, huile d'olive...

VIANDES

Volaille, œuf, bœuf, veau, jambon sec, porc, agneau, lapin...

PRODUIT LAITIERS

Mozzarella, burrata, ricotta, feta, parmesan, chèvre, fromage persillé...

AUTRES LÉGUMES

Aubergine, avocat, céleri branche, concombre, courgette, épinard, fenouil, fève, panais, poivron, lentilles, haricot vert, haricot sec, pois chiche, roquette...

PRODUITS DE LA MER

Poissons blancs, poissons gras, rouget, lotte, calamars, poulpe, gambas, noix de Saint-Jacques, palourde...

FRUITS ET PRODUITS SUCRÉS

Ananas, figue, fraise, framboise, noisette, orange, pastèque, poire...

VINS

La tomate présente un support acide et aromatique. Elle est gourmande et peut être, soit croquée, soit bue. L'acidité est sa marque de fabrique. Les vins ligériens à base de **Sauvignon** lui vont à merveille ; vous pouvez aussi vous laisser séduire par un **Vermentino** ou encore des **vins rosés de Provence.** Il leur faudra juste un peu de rondeur pour équilibrer l'acidité de la tomate.

POUR GAGNER DU TEMPS

J'achète sur METRO.fr

- Tomates fraîches déjà émincées
- Tomates en boite pelées, entières ou concassées
- Purée et concentré de tomates : pour vos bases de sauce
- Sauce nature ou aromatisée, prête à l'emploi : pour pâtes, pizzas, etc.
- Tomates séchées ou confites
- Sorbet à la tomate
- Condiments à la tomate : vinaigre, moutarde…

LA SAISON

La saison de la tomate française s'étend de **Février à Novembre** (coeur de saison de Mai à Octobre).

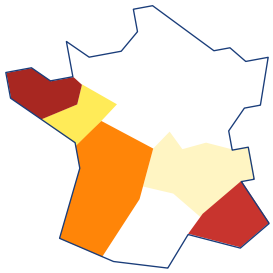
Toute l'année, ce sont des tomates d'importation.

L'ORIGINE

MONDE	UE	FRANCE
187 Mds tonnes / an	17 Mds tonnes / an	720 000 tonnes / an

La France produit essentiellement sous serre (70 %). Cette récolte alimente environ 65 % du marché en frais, le reste étant importé (surtout Maroc et Espagne de novembre à avril).

Bretagne	25%
PACA	20%
Nouvelle Aquitaine	16%
Pays de la Loire	11%
Auvergne-Rhône-Alpes	9%



LES VARIÉTÉS DISPONIBLES CHEZ METRO

J'achète sur METRO.fr

Originaire d'Amérique du Sud, la tomate est un fruit du point de vue botanique.
Ses multiples variétés se distinguent par leur couleur, leur forme, leur saveur et leurs usages culinaires.

TOMATES RONDES

Vendues seules ou en grappe, ces tomates rouges de plus ou moins gros calibre sont charnues et conviennent à tous les usages grâce à leur chair ferme : crue en salade ou en jus, cuite en garniture, tarte, sauce ou coulis.

TOMATES CERISES

Pourpre, rouge, orange ou jaune, ronde ou allongée, en grappe ou non, la tomate cerise (ou tomate cocktail) est idéale pour le snacking ou les salades. Très parfumées, elles peuvent aussi se farcir de fromage frais ou se cuisiner.

TOMATES ALLONGÉES

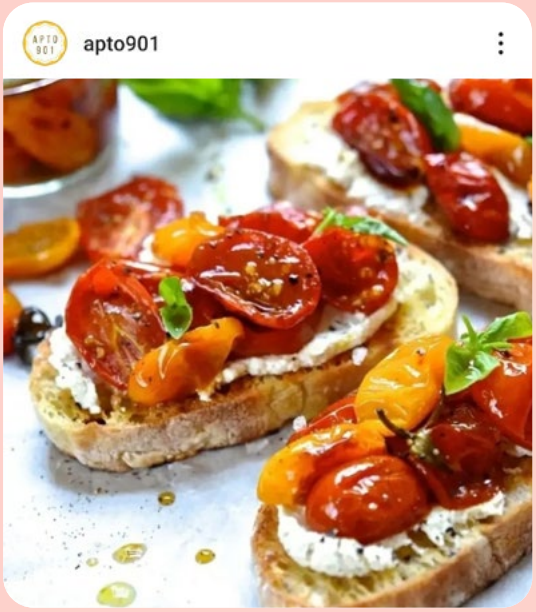
De forme oblongue (Roma, Torino) voire cornue (Cornue des Andes), peu juteuses et à la chair épaisse, elles se tiennent bien à la cuisson (pizzas et tartes, grillades) et conviennent à l'élaboration de sauces ou de sandwichs.

TOMATES ANCIENNES OU DE DIVERSIFICATION

Variétés plébiscitées pour leur chair fondante et leur goût plus prononcé, elles sont idéalement servies en carpaccio, en salade, ou farcies. Formes et couleurs sont très variées: rouge ou rose de la tomate Cœur de bœuf, vert de la Green Zebra, brun de la Noire de Crimée, ou les côtelées rouges (comme la Marmande) et jaunes (Ananas).

RECETTES INSPIRANTES

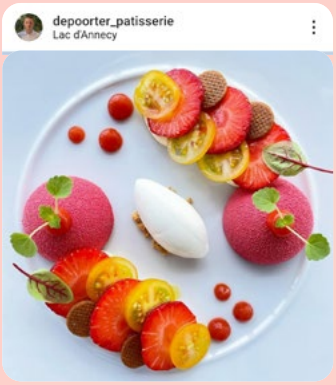
SNACKING



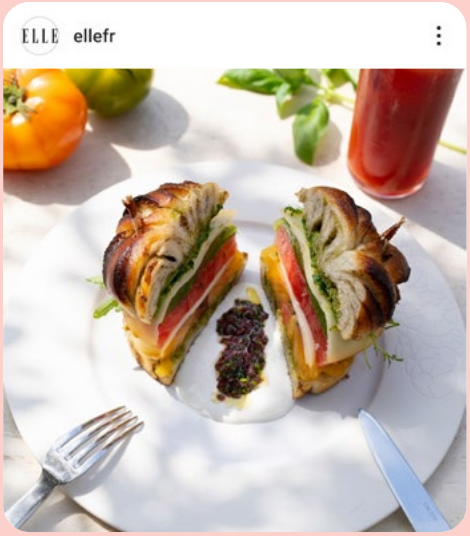
ENTRÉES & SOUPES

PLATS SALÉS

SUCRÉ, DESSERTS



DRESSAGES



Plus d'infos
et de produits
sur METRO.fr

les halles METRO