



< retour

Fruits et légumes

Tomate(s) concassée(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Tomate, aubergine, poivron...

Poids moyen : 400g

Les tomates concassées sont le résultat de tomates ayant été épépinées, taillées en lanières, et enfin coupées en dés à l'aide d'un éminceur de façon irrégulière.

VARIÉTÉS

Il existe plusieurs variétés de tomates dont :

La tomate cerise : La tomate cerise mesure de 2,5 à 3 cm de diamètre.

La tomate oblongue : La tomate oblongue ressemble à une petite poire; elle mesure de 5 à 10 cm de long et de 3 à 5 cm de diamètre; elle contient moins de pépins et est moins juteuse que d'autres espèces de tomates.

La tomate commune : Elle est arrondie et mesure entre 6 et 12 cm de diamètre et peut peser entre 75 g et 1 kg, parfois plus.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des tomates intactes, sans crevasses ni rides, fermes mais cédant un peu sous une légère pression des doigts, d'une couleur franche et dégageant une bonne odeur. Écarter les tomates molles, tachées ou meurtries, elles sont plus aqueuses, ont moins de saveur et se conservent difficilement. C'est à la fin de l'été que l'achat des tomates fraîches est le plus satisfaisant, car les tomates locales sont disponibles et elles sont cueillies à maturité.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La tomate est une bonne source de vitamine C et de potassium; elle contient de l'acide folique et de la vitamine A.

La tomate verte est très acide et contient une substance toxique, la solanine, qui disparaît à la cuisson. On dit la tomate apéritive, diurétique, énergétique, anti-scorbutique, désintoxiquante et reminéralisante.

calories

33
kcal

protéines

1,64
g

glucide

4,74
g

lipide

0,28
g

magnesium

20,00
mg

calcium

34,00
mg

sodium

88,10
mg

acides
gras
saturés

0,04
g

phosphore

32,00
mg

sucre

3,50
g

fibre

1,90
g

cuivre

0,18
mg

zinc

0,27
mg

fer

1,30
mg

manganèse

0,18
mg

vitamin
B1

0,08
mg

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit d'une plante originaire du Mexique et de l'Amérique centrale. À l'origine, la tomate était un petit fruit rond semblable à la tomate cerise que l'on connaît aujourd'hui. Les Indiens la cultivaient et la firent connaître aux premiers colons espagnols. Elle fut longtemps considérée comme vénéneuse et jusqu'au xviii e siècle, on s'en servait surtout comme plante ornementale. On croyait qu'elle rendait malade, ce qui n'est pas surprenant puisque l'on sait que ses feuilles, ses tiges et ses fruits non mûrs contiennent un alcaloïde toxique. C'est au xvi e siècle que la tomate fit son entrée dans la cuisine italienne; les Italiens la nommèrent pomodoro qui signifie «pomme d'or». Elle ne devint populaire aux États-Unis qu'à partir du xix e siècle. Le mot «tomate» est dérivé de tomalt, le nom de ce légume en nahuatl, la langue parlée par les Aztèques.

Riz au thon et à la tomate [3]

[En savoir plus](#) [3]

Tukasu [4]

[En savoir plus](#) [4]

Fenouil à la provençale [5]

[En savoir plus](#) [5]

Huevos flamencos [6]

[En savoir plus](#) [6]

Bouillabaisse au poulet [7]

[En savoir plus](#) [7]

Boulettes "cacio et ovo" comme en Italie [8]

[En savoir plus](#) [8]

Cannellonis à la sorrentina [9]

[En savoir plus](#) [9]

Calzone [10]

[En savoir plus](#) [10]

Fajitas [11]

[En savoir plus](#) [11]

Veau sauté marengo [12]

[En savoir plus](#) [12]

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15649>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15649>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/riz-au-thon-et-la-tomate>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/tukasu>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/fenouil-la-provencale>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/huevos-flamencos>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/bouillabaisse-au-poulet>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-cacio-et-ovo-comme-en-italie>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/cannellonis-la-sorrentina>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/calzone>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/fajitas>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/veau-saute-marengo>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/tomates-concassees?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/tomates-concassees?page=2>