



< retour

Epicerie

Concentré de tomate



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres condiments

Origine : Mexique

Famille : Solanacées

La tomate pousse sur une plante buissonnante, parfois rampante. Annuelle sous les climats tempérés et vivace à courte vie sous les climats tropicaux, la tomate nécessite toujours une longue période de chaleur et d'ensoleillement. Les principaux pays producteurs de tomates sont les États-Unis, la Russie, la Turquie, la Chine, l'Italie, l'Égypte et l'Espagne. Il existe plus d'un millier de variétés de ce légume dont la tomate cerise et la tomate oblongue appelée

aussi tomate italienne, ainsi que la tomate biotechnologique, une tomate dont les gènes ont été altérés afin qu'elle se conserve plus longtemps et la tomate de culture hydroponique.

La tomate peut être arrondie, ovale, globulaire et même carrée. Cette variété fut créée par des agronomes américains en 1984 pour répondre aux besoins de l'industrie qui voulait une tomate facile à cueillir et à emballer. De nos jours, les tomates offertes sur le marché sont presque toujours fermes et leur peau est épaisse.

La tomate se marie très bien avec l'ail, l'échalote, le basilic, l'estragon, le thym, le laurier, l'origan et le cumin; elle est aussi délicieuse avec l'olive, le poivron et l'aubergine.

VARIÉTÉS

La taille des tomates varie selon les espèces; ainsi la minuscule tomate cerise mesure de 2,5 à 3 cm de diamètre. 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. Quant à 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. Certaines variétés de tomates sont vertes, même mûres, mais la plupart deviennent rouges, roses, orangées ou jaunes.

La saveur des tomates dépend entre autres du degré d'acidité, du contenu en sucre et en eau, de la texture de la chair (parfois assez farineuse) et de la peau, ainsi que du moment de la cueillette.

COMMENT CHOISIR ?

Le concentré de tomates est un produit industriel que l'on trouve principalement en boîte de conserve.

QUE FAIRE AVEC ?

La tomate se consomme crue ou cuite et ses possibilités d'utilisation sont variées. Crue, on la consomme telle quelle, arrosée ou non de vinaigrette, ou on la met dans les salades, les hors-d'œuvre et les sandwiches. La tomate cerise s'utilise crue, très souvent à des fins décoratives. Les cuisines italienne, provençale, grecque, mexicaine et espagnole ne peuvent s'en passer. Le coulis de tomates et les tomates concassées aromatisent et garnissent de nombreux plats. La tomate accompagne parfaitement le thon, la sardine et le rouget ainsi que le bœuf, le poulet, le veau ou les œufs, sans parler des nombreuses sauces et préparations à l'italienne. Les tomates vertes sont comestibles une fois cuites. Elles sont souvent sautées, frites ou mises en marinades. La tomate peut être transformée en jus, en sauce, en coulis, en purée. Ces divers produits sont souvent interchangeables dans les

recettes.

COMMENT PRÉPARER ?

Éviter de cuire les tomates dans des récipients en aluminium puisque l'acidité des tomates a un effet corrosif et qu'elles prennent un goût métallique déplaisant et nocif. L'ajout d'un peu de sucre ou de miel lors de la cuisson permet de neutraliser l'excès d'acidité des tomates; la quantité nécessaire dépend de la variété de tomate et du degré d'acidité.

Une cuisson prolongée des tomates à haute intensité est déconseillée. C'est souvent une cuisson à feu vif qui rend la sauce tomate indigeste; il vaut mieux la cuire à feu très lent.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Pouvant se conserver jusqu'à plus de deux ans, c'est un aliment très apprécié. Lors de la pleine saison de récolte des tomates, on peut aussi le fabriquer à la maison et le conserver en bocaux ou au congélateur.

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	protéines	glucide	lipide	magnesium
91 kcal	3,27 g	16,30 g	0,53 g	63,30 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
45,60 mg	108,00 mg	0,08 g	103,00 mg	14,70 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
4,25 g	0,10 mg	0,10 mg	1,20 mg	0,10 mg
vitamin B1				

0,08
mg

[Afficher plus](#)

* 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.

Bisque de crustacés [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Coulis de tomates [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Ragout de haricots blancs à la saucisse de morteau [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Truite au champagne [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Verrines minute méditerranéenne à la mousse de tomate et ratatouille [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Riz à la mexicaine [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Haricots blancs à la sauce tomate maison [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Mousse de tomates au caramel balsamique [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Focaccia de sardines fraîches et sucs de tomates [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Sauce aurore [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15096>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15096>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bisque-de-crustaces>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/coulis-de-tomates>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/ragout-de-haricots-blancs-la-saucisse-de-marteau>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/truite-au-champagne>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-minute-mediterraneenne-la-mousse-de-tomate-et-ratatouille>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/riz-la-mexicaine>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/haricots-blancs-la-sauce-tomate-maison>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-de-tomates-au-caramel-balsamique>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/focaccia-de-sardines-fraiches-et-sucs-de-tomates>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-aurore>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/concentre-de-tomate?page=1>