

# La Tomate

**Les Prix**  
De 1,50 € à  
4 € le kg



## Pour la Petite Histoire

Originaire du Mexique et de l'Amérique centrale, la tomate était un petit fruit rond semblable aux tomates cerises d'aujourd'hui. Bien que les indiens qui l'ont fait connaître aux Colons espagnols la cultivaient, elle a été longtemps considérée comme vénéneuse (car ressemblant à la belladone) et l'on s'en servait comme plante ornementale.

## A savoir

Son nom est dérivé de l'aztèque (*tomatl*). Ce sont les italiens qui l'ont vulgarisé en cuisine, nommée *pomodoro*, pomme d'or, en raison de sa couleur jaune initiale ou *pomme d'amour*, pour ses vertus supposées d'aphrodisiaque.

## Saison

J

F

M

A

M

J

J

A

S

O

N

D

## La Provenance

France

Sud (de juillet à octobre), pleine terre, sous serre et/ou hors sol

Importation

E.U., Russie, Turquie, Chine, Italie, Égypte, Espagne (toute l'année)

## Les Critères de Qualité

Rechercher une tomate à la peau lisse, brillante, ferme et lourde, de couleur uniforme. Les choisir intacts, sans crevasses, ni tâches, ni rides.

## Les Modes de Culture

Légume fruit

Famille des solanacées, plante des climats chauds d'1 m environ.

## La Préparation

Il n'est pas nécessaire de l'éplucher, mais on le fait en restauration car la peau peut être ferme et peu appréciée. On dit qu'on la monde en la plongeant dans l'eau bouillante quelques secondes. Sa peau peut être aussi exploitée pour sa couleur en décor, frite, crue en rose...

On peut la consommer crue en salade ou la faire cuire :

- farcie, en gratin, séchée ou confite à l'huile d'olive
- en sauce tomate, concentré, en jus, mixée crue en coulis
- étuvée au four, grillée, frite en beignet (tomate verte)
- en potage (velouté), tomate pelée en conserve

## Les Signes Officiels de Qualité

- Pas de label particulier

## Les Variétés

### • Cerise et cocktail (disponible en grappe aussi)

Les 2 sont petites et rondes, à peau ferme et croquante, juteuse et un peu acide. La cerise fait 2,5 à 3 cm de diamètre, la cocktail environ 5 cm. Idéale à l'apéritif crue ou confite.

### • Cœur de bœuf

La plus grosse, très charnue, peu de jus, une peau fine et côtelée ; idéale pour farcir. Poids dépassant facilement les 350-400 gr.

### • Marmande (disponible en grappe aussi)

Bien ronde, chair ferme, peau lisse, charnue et juteuse sans être aqueuse, la plus répandue et la plus commune; La plus précoce aussi (avril). Plusieurs variétés existent selon pays de production (Alpa, Count, Ferline, Floradade, Rio Grande)

### • Roma ou Italienne ou olivette

De forme oblongue, allongée. Peau lisse, toute en chair, très peu de jus, idéale pour réaliser les sauces mais très bonne en salade. Proche variété : la Carma.

### • Montfavet, Rondello, Trésor, Valina, Plasset,

Hybride ronde, lisse, de serre et/ou pleine terre

### • Noire, Zébrée, jaune

Couleur de peau « marketing », c'est l'aspect au détriment du goût qui est recherché.

La Saint-Pierre, la Plate de Châteaurenard, la Bretagne, la Merveille des marchés, ou encore la Montlhéry

## Les Utilisations Culinaires

- Gaspacho
- Sauce Napolitaine, Bolognaise, Tomate
- Ratatouille niçoise, Basquaise, Piperade, Tian
- Tomate farcie (dans les petits farcis niçois)
- Confiture de tomate

## A savoir

La tomate ne sait pas attendre. Dès qu'elle est tranchée, il faut la consommer sans quoi, elle perd son jus. Il faut choisir la variété en fonction de l'utilisation ; grosse à farcir, petite à étuver, cerise à l'apéritif. L'agronomie a tout prévu, forme, couleur, saveur...

