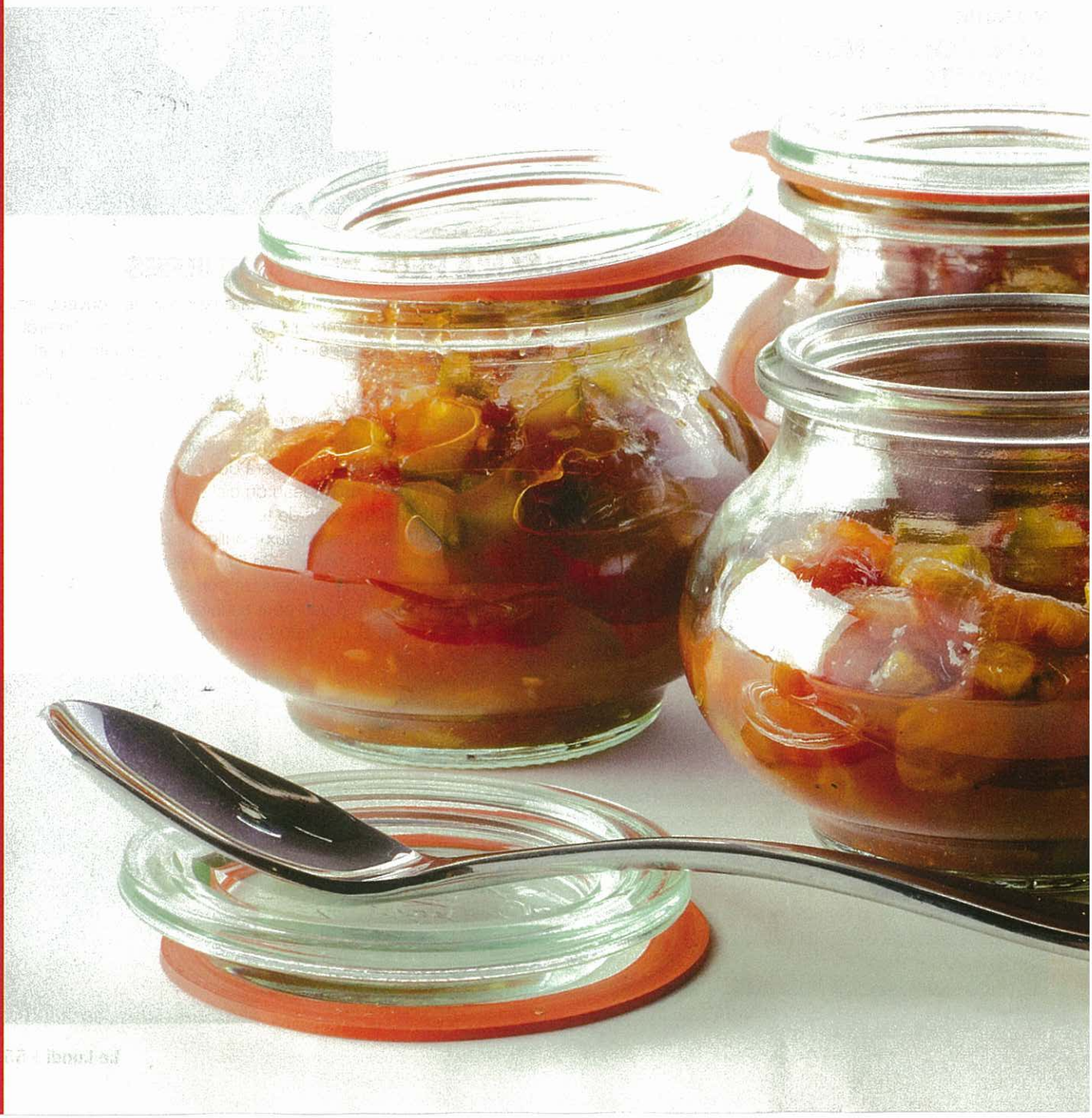
La tomate
DANS TOUS SES



ÉTATS!

ELLE FLEURE BON L'ÉTÉ, MAIS ELLE EST ÉGALEMENT L'ALIMENT PAR EXCELLENCE DE L'AUTOMNE. PAUVRE EN CALORIES, LA TOMATE EST UN SUPER ANTIOXYDANT ET UNE BONNE SOURCE DE FIBRES, CAR ELLE AIDE À FAIRE BAISSER LE TAUX DE MAUVAIS CHOLESTÉROL ET LA PRESSION SANGUINE. SAVOUREUSE ET FACILE À CUISINER, LA TOMATE SE SERT À TOUTES LES SAUCES!

KETCHUP DE TOMATES ET DE LÉGUMES DU JARDIN

PORTIONS: 6 POTS DE 500 ML (2 TASSES) – PRÉPARATION: 25 MIN
RÉFRIGÉRATION: 12 H – CUISSON: 1 H 45 MIN – PAUSE: 2 H

INGRÉDIENTS

2 kg (4 lb) de tomates mûres, en dés
3 gros oignons, en rondelles
10 ml (2 c. à thé) de sel
290 g (1 1/2 tasse) de sucre
3 branches de céleri hachées
4 petites courgettes, en dés
3 pommes pelées, en petits dés
45 ml (3 c. à soupe) de raisins secs
30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
500 ml (2 tasses) d'eau
250 ml (1 tasse) de vinaigre de vin rouge
10 ml (2 c. à thé) de graines de coriandre
5 ml (1 c. à thé) de grains de poivre
Sel, au goût

PRÉPARATION

- Dans un grand bol, mélanger les tomates et les oignons. Saupoudrer de sel et de sucre, et mélanger de nouveau. Couvrir et réfrigérer 12 heures.
- Mettre le mélange de tomates dans une grande casserole. Ajouter le céleri, les courgettes, les pommes, les raisins secs, la cassonade, l'eau, le vinaigre, les graines de coriandre et le poivre.
- Cuire à feu moyen 90 minutes, en remuant de temps à autre. Goûter et saler légèrement, au besoin. Porter à ébullition et cuire 15 minutes.
- Consommer immédiatement. Pour conserver le ketchup plus longtemps, le verser dans des pots stérilisés. Fermer les pots et les retourner. Laisser refroidir complètement (environ 2 heures) et conserver dans un endroit frais.

NOTES

- Après l'ouverture du pot, le ketchup se conservera 1 semaine au réfrigérateur.
- Le ketchup se sert en accompagnement avec des viandes grillées ou du poulet rôti.

TARTE À LA TOMATE ET À L'ESTRAGON

PORTIONS: 4 – PRÉPARATION: 20 MIN – RÉFRIGÉRATION: 30 MIN – CUISSON: 40 MIN – PAUSE: 15 MIN

INGRÉDIENTS

1 abaisse de pâte feuilletée
Beurre, en quantité suffisante
Farine, en quantité suffisante
30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
30 ml (2 c. à soupe) d'estragon frais, haché
225 g (2 tasses) d'emmenthal ou de gruyère râpé
5 tomates, en fines rondelles
Sel et poivre, au goût
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Étaler l'abaisse sur une plaque à pâtisserie beurrée et farinée. Pincer le pourtour de la pâte pour former un petit rebord. Badigeonner l'abaisse de moutarde et saupoudrer d'estragon. Réfrigérer 30 minutes.
- Couvrir l'abaisse d'emmenthal. Ajouter les tomates en les faisant se chevaucher légèrement. Saler et poivrer. Verser l'huile sur les tomates.
- Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient grillées et la pâte, dorée. Laisser refroidir 15 minutes avant de servir.

TOMATES FARCIES À LA TAPENADE PROVENÇALE

PORTIONS: 4 – PRÉPARATION: 10 MIN

INGRÉDIENTS

12 petites tomates
Sel, au goût
500 g (1 lb) d'olives noires dénoyautées
3 tomates séchées
15 ml (1 c. à soupe) de filets d'anchois hachés
1 gousse d'ail hachée
5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra

PRÉPARATION

- Couper le chapeau des tomates (du côté du pédoncule). Évider les tomates à l'aide d'une petite cuillère, en prenant soin de ne pas percer la peau. Saler l'intérieur des tomates et les retourner sur un essuie-tout.
- Au robot culinaire, hacher finement les olives. Ajouter les tomates séchées, les anchois, l'ail, le jus de citron et l'huile. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Remplir les tomates de tapenade et servir immédiatement.

Variantes

Cette tapenade est aussi excellente tartinée sur du pain grillé ou servie sur des œufs brouillés.

TOMATES À LA PROVENÇALE

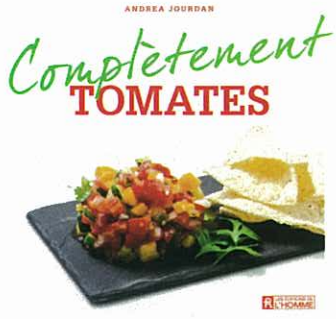
PORTIONS: 4 – PRÉPARATION: 10 MIN – CUISSON: 35 MIN

INGRÉDIENTS

4 tomates coupées en deux
Sel et poivre, au goût
60 ml (4 c. à soupe) de chapelure fine
3 gousses d'ail hachées
15 ml (1 c. à soupe) de persil frais, haché
10 ml (2 c. à thé) de thym frais, haché
5 ml (1 c. à thé) de romarin frais, haché
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Placer les demi-tomates, côté coupé vers le haut, sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier d'aluminium. Saler et poivrer.
- Dans un bol, mélanger la chapelure, l'ail, le persil, le thym et le romarin. Couvrir les tomates de la préparation et les arroser d'huile. Cuire au four 35 minutes.
- Servir immédiatement.



Les recettes et les photos sont tirées du livre *Complètement tomates,* d'Andrea Jourdan, publié aux Éditions de l'Homme.