

Tomates



Les tomates est un fruit d'une plante originaire du Mexique et de l'Amérique centrale. La tomate est une bonne source de vitamine C et de potassium; elle contient de l'acide folique et de la vitamine A. On dit de la tomate apéritive, diurétique, énergétique, anti-scorbutique, désintoxiquante et reminéralisante. La tomate se consomme cru ou cuite et ses possibilités d'utilisation sont variées. Cru, 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 se cuisine de multiples façons :on la farcit, on la cuit en confiture ou on la met dans les soupes, les sauces, les omelettes, les risottos, les pot-au-feu et les marinades. On peut aussi sécher la tomate, elle devient alors plissée et de couleur brun

rougeâtre. Afin de a conserver, on la place dans un contenant et on la recouvre d'huile d'olive de préférence.

Conservation

Garder les tomates à la température de la pièce et à l'abri du soleil, elles se conservent environ 1 semaine. Ne les laver qu'au moment de les utiliser. Les tomates vertes peuvent mûrir à la température de la pièce et à l'abri du soleil direct; les envelopper individuellement dans du papier ou les recouvrir d'un linge accélère le processus.

Réfrigérateur : Réfrigérer les tomates très mûres pour ralentir leur mûrissement, elles se conserveront de 2 à 3 jours. Sortir les tomates à l'air ambiant une trentaine de minutes avant de les consommer, pour plus de saveur.

Congélateur : Les tomates se congèlent mais s'affaissent et perdent leur jus à la décongélation; on les utilise alors surtout pour la cuisson et si possible encore congelées. Les congeler entières, mais les blanchir de 30 à 60 s et les passer sous l'eau froide avant de retirer la peau sans les laisser tremper. On peut aussi les congeler entières sans les blanchir et les peler. Après quelques minutes de décongélation, la pelure s'enlève facilement sous l'eau froide.

Recette

Sauce tomate

- 800 g de [Tomates](#)
- 2 [Oignons](#)
- 2 gousses d'[Ail](#)
- 8 brins de Persil
- Sel
- Poivre du Moulin
- 10 Basilic

Préparation de la recette

1. Lavez et coupez les tomates en morceaux. Pelez et émincez les oignons. Pelez et hachez l'ail. Lavez et hachez persil et basilic.
2. Versez les tomates et leur jus, les oignons, l'ail et le persil dans une casserole profonde. Portez à ébullition à feu vif, puis baissez le feu et couvrez partiellement.
3. Laissez mijoter 25 minutes, en vérifiant de temps en temps qu'il y a assez de liquide. Si la sauce réduit trop pendant la cuisson, ajoutez un peu d'eau.
4. Passez la sauce à la passoire ou au moulin à légumes.
5. Ajoutez le sel, le poivre et le basilic. Remettez la sauce à mijoter pendant 5 minutes.

- Ajoutez l'huile juste avant d'éteindre le feu. L'huile crue ajoutera un goût particulier à la sauce.
- Cette sauce délicieuse conviendra parfaitement à toutes les recettes qui nécessitent des tomates fraîches et mûres. Elle est proposée en grande quantité pour conserver la sauce. Vous pouvez même la congeler.

Tomatoes

The tomato is a fruit of a plant native to Mexico and Central America. Tomatoes are a good source of vitamin C and potassium and contains folic acid and vitamin A. The tomato is appetizer, diuretic, energy, anti-scorbutic, detoxifying and remineralizing. Tomatoes can be eaten raw or cooked and its possible uses are varied. Raw, it is consumed as is, sprinkled with vinaigrette or not, or they put it in salads, appetizers and sandwiches. The tomato is cooked in many ways: it is stuffed, it is cooked into jam or they put it in soups, sauces, omelets, risottos, pot-au-feu and marinades. You can also dry the tomatoes, it becomes wrinkled, reddish brown in color. To keep them, it is placed in a container and then covered, preference, with olive oil.

Preservation

Keep tomatoes at room temperature and away from the sun, they keep about 1 week. Do not wash until ready to use. Green tomatoes can ripen at room temperature and away from direct sunlight; individually wrapped in paper or cover with a cloth speeds up the process.

Refrigerator: Refrigerate very ripe tomatoes to slow ripening, they will keep for 2 to 3 days. Take the tomatoes out of the fridge and let stand at room temperature for about thirty minutes before eating for extra flavor.

Freezer: Tomatoes can be frozen but sag and lose their juice thawing, especially when they are used for cooking and possibly even frozen. Freeze them whole, but blanch for 30 to 60 s and rinse under cold water before removing the skin without soaking. It can also be frozen whole without blanch and peel them. After a few minutes of thawing, the skin comes off easily under cold water.

Recipe

Tomatoe sauce

Ingredients:

- 800 g tomatoes
- 2 Onions
- 2 cloves garlic
- 8 sprigs parsley
- Salt
- Freshly ground pepper
- Basil 10

Preparation of the recipe

1. Wash and cut tomatoes into pieces. Peel and chop onions. Peel and chop garlic. Wash and chop parsley and basil.
2. Pour tomatoes and their juice, onion, garlic and parsley in a deep pan. Bring to a boil, then reduce heat and cover partially.
3. Simmer 25 minutes, checking occasionally that there is enough liquid. If the sauce reduces too much during cooking, add a little water.
4. Pass the sauce through a sieve or food mill.
5. Add salt, pepper and basil. Return the sauce to simmer for 5 minutes.
6. Add the oil just before putting out the fire. The raw oil will add a unique flavor to the sauce.
7. This delicious sauce is perfect for all recipes that require fresh ripe tomatoes. It is available in large quantities to keep the sauce. You can even freeze it.