



## Tout sur les

# Tomates

Les tomates sont le légume le plus populaire au monde - et pour une bonne raison ! Elles sont délicieuses, polyvalentes et tellement bonnes pour la santé. Poursuivez votre lecture pour découvrir 10 autres faits extraordinaires sur les tomates.

Ce contenu n'est pas destiné à se substituer à un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question relative à un problème de santé.





## 1. Les tomates sont techniquement un fruit

D'accord, nous venons de dire qu'il s'agit du légume le plus populaire au monde. Et d'un point de vue culinaire et nutritionnel, il est généralement considéré comme un légume. Mais dans le monde végétal, il est considéré comme un fruit. C'est parce qu'il contient des graines à l'intérieur.



## 2. Elles sont faibles en calories

Une tomate moyenne contient seulement 25 calories. Pourtant, cela constitue un ajout nourrissant à n'importe quel repas ou collation.



## 3. Elles regorgent de nutriments

Même si elles sont faibles en calories, les tomates sont une véritable mine d'or en matière de nutrition. Elles sont par exemple une excellente source de vitamine C. Les tomates fournissent également du magnésium, du phosphore, des fibres et bien plus encore.



## 4. Elles sont faibles en glucides

Fournissant seulement 5 grammes de glucides par fruit moyen, les tomates sont un aliment pauvre en glucides. Mieux encore, un tiers de ses glucides proviennent des fibres. Comme elles sont si pauvres en glucides et en calories, elles sont considérées comme des légumes non féculents. Si vous suivez la méthode de l'assiette pour planifier vos repas, vous devriez viser à remplir la moitié de votre assiette avec des légumes non féculents.



## 5. Elles constituent la principale source de lycopène dans l'alimentation de la plupart des gens

Les tomates sont riches en lycopène, un type d'antioxydant qui donne aux tomates leur couleur rouge. Le lycopène présente plusieurs avantages pour la santé. Il vous protège des maladies cardiaques et est associé à un risque moindre de certains cancers.



## 6. Elles sont encore meilleures pour vous transformés

Rien ne vaut la saveur et la texture des tomates fraîches de la vigne. Mais les tomates transformées et les produits à base de tomates, comme la pâte de tomates, la sauce tomate et les tomates en conserve, ont des concentrations de lycopène encore plus élevées que les tomates fraîches. Et elles sont délicieuses et pratiques.



## 7. Elles sont une bonne source de potassium

Les tomates contiennent une quantité décente de potassium, un électrolyte qui aide votre cœur, vos nerfs et vos muscles à fonctionner.

Les personnes atteintes de certaines maladies rénales doivent limiter leur apport en potassium. Si c'est votre cas, demandez à prestataire de soins de santé comment consommer des tomates en toute sécurité.



## 8. Elles sont principalement constituées d'eau

Les tomates sont composées à 94 % d'eau. Pas étonnant qu'elles aient un goût si rafraîchissant lors d'une journée chaude ! Tout comme boire un verre d'eau, les aliments riches en liquide comme les fruits et les légumes peuvent aider votre corps à s'hydrater.



## 9. Elles protègent votre peau des coups de soleil

Cela ne remplace pas la crème solaire, mais les chercheurs ont constaté que les personnes qui ont mangé de la pâte de tomate avec de l'huile d'olive pendant 10 semaines avaient 40% de coups de soleil en moins. La teneur en eau et en vitamine C des tomates est également bénéfique pour votre peau.



## 10. Elles sont encore meilleures avec de l'huile d'olive

Comme de nombreux nutriments contenus dans les tomates sont liposolubles, votre corps en tire encore plus de bénéfices lorsque vous les mangez avec une source de matières grasses, comme l'huile d'olive. Le lycopène et d'autres caroténoïdes, ainsi que les vitamines A et K, sont tous absorbés grâce aux matières grasses.

Avec des milliers de variétés de formes, de tailles, de couleurs et de saveurs différentes, il existe de nombreuses variétés de tomates à essayer. Qu'il s'agisse de petites tomates cerises sucrées Sungold, de tomates biftek à rayures zébrées, de tomates prunes, de tomates raisins ou d'une boîte de tomates concassées que vous avez sous la main, il existe de nombreuses façons de satisfaire une envie de tomates.

**Voici trois recettes qui valent la peine d'être essayées :** ↴



## Salade de concombre et de tomates héritières

### Ingrédients

3 tomates héritières moyennes,  
coupées

1 concombre moyen, pelé  
et coupé

1 échalote moyenne, coupée  
en dés

1 cuillère à café de jus de  
citron vert

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Préparation

*Donne 4 portions*

*Temps de préparation : 5 minutes*

Dans un grand bol, mélangez les tomates, le concombre et l'échalote. Ajoutez le jus de citron vert et l'huile d'olive.  
Bien mélanger.

**Valeur nutritionnelle par portion** (environ 1/2 tasse bombée par portion)

| Calories | Gras | Gras Sat. | Sodium | Cholestérol | Glucides | Fibre | Sucres | Protéines | Potassium |
|----------|------|-----------|--------|-------------|----------|-------|--------|-----------|-----------|
| 72       | 4 g  | 1 g       | 8 mg   | 0 mg        | 10 g     | 1 g   | 3 g    | 2 g       | 327 mg    |



## Brochettes caprese

### Ingrédients

- 8 tomates cerises
- 4 petites boules de mozzarella (cilegine)
- 4 feuilles de basilic
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 4 petites brochettes

### Préparation

*Donne 4 portions  
Temps de préparation : 5 minutes*

Sur chaque brochette, piquez une tomate, une boule de mozzarella, une autre tomate et une feuille de basilic pliée. Placez les brochettes sur une assiette et arrosez-les d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

### Valeur nutritionnelle par portion (1 brochette par portion)

| Calories | Gras | Gras Sat. | Sodium | Cholestérol | Glucides | Fibre | Sucre | Protéines | Potassium |
|----------|------|-----------|--------|-------------|----------|-------|-------|-----------|-----------|
| 134      | 7 g  | 3 g       | 40 mg  | 15 mg       | 11 g     | 4 g   | 6 g   | 11 g      | 787 mg    |



## Soupe rapide aux tomates

### Ingrédients

- ½ tasse d'huile d'olive
- 1 gros oignon, coupé en dés
- 2 boîtes de 28 oz de tomates broyées
- 2 cuillères à café d'origan séché
- 3 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium

### Préparation

*Donne 4 portions*  
*Temps de préparation : 5 minutes*  
*Temps de cuisson : 40 minutes*

Dans une casserole moyenne ou un faitout, chauffez l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Ajoutez les tomates et l'origan et remuez. Ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter à découvert pendant 40 minutes. Mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant ou en versant la soupe dans un mélangeur de comptoir.

### Valeur nutritionnelle par portion (1,5 tasse par portion)

| Calories | Gras | Gras Sat. | Sodium | Cholestérol | Glucides | Fibre | Sucres | Protéines | Potassium |
|----------|------|-----------|--------|-------------|----------|-------|--------|-----------|-----------|
| 282      | 25 g | 4 g       | 234 mg | 0 mg        | 13 g     | 3 g   | 7 g    | 3 g       | 67 mg     |