

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

La tomate : fruit ou légume ?

- « La tomate est un fruit »

- « Non, un légume ! »

Vous avez sans doute assisté ou participé à cet éternel débat, sans savoir réellement qui était dans le vrai. En fait, cela dépend tout bonnement du point de vue dans lequel on se place.

Pour les botanistes, un fruit est l'organe végétal qui contient une ou plusieurs graines. Ainsi, la tomate est bel est bien un fruit tout comme la courgette, le poivron ou bien la courge.

Cependant, pour les cuisiniers, un légume est un végétal que l'on va accommoder et consommer salé. Ainsi, pour ces derniers, la tomate est un légume.

Pour mettre tout le monde d'accord, il existe une classification qui répertorie la tomate ou bien les courgettes dans la catégorie « légume-fruit », comme cela pas de jaloux !

Vous savez maintenant quoi répondre lorsque le débat reviendra sur la table.
Vous direz que la tomate est à la fois un légume et un fruit !

Tarte à la tomate

Liste des ingrédients pour une tarte

- 4 grosses tomates
- 1 pâte feuilletée
- 1 filet d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- Fromage de chèvre ou fromage de votre choix
 - Sel et poivre



Recette proposée par les anciens élèves du
Logis de la classe de Mme FLEURY-LATIL

Déroulez la pâte feuilletée et placez-la dans un moule à tarte.

Lavez les tomates et coupez-les en fines rondelles.

Étalez la moutarde sur le fond de la pâte.

Ajoutez le chèvre ou un autre fromage de votre choix.

Disposez les fines rondelles de tomates de manière harmonieuse,

Salez et poivrez,

Versez un filet d'huile d'olive sur le dessus et enfournez 40 à 45 minutes à 180°C,

Avant de servir, parsemez la tarte d'herbes de Provence.

La tomate dans tous ces états

Il se consomme en moyenne par famille et par an, 15 kg de tomates fraîches et 18.4 kg de tomates transformées* (coulis...). C'est parce qu'il existe une multitude de façons de la déguster et de l'apprécier !

Source : le parisien



Recette rapide et gourmande, l'œuf cocotte à la tomate est un plat unique dans lequel vous pouvez rajouter les ingrédients de votre choix : chorizo, poivrons, lardons...



Surprenez vos convives avec ces délicieux cookies salés aux tomates séchées et au chorizo. Si vous n'aimez pas le chorizo, remplacez-le par du fromage de chèvre ou des herbes aromatiques.

A l'heure de l'apéritif, remplacez la tapenade classique pour une savoureuse tartinade à la tomate maison. Rapide et efficace.



Détournez la fameuse tarte tatin sucrée en une version salée aux tomates séchées ou bien confites. Succès garanti !



Réalisez un surprenant trompe-l'œil de macarons aux saveurs estivales et aux notes sucrées-salées : tomates / romarin ou bien aux tomates confites.



Sans surprise, la tomate se marie très bien avec la mozzarella. Cependant, une présentation différente, en accordéon par exemple, ajoute une petite touche d'originalité à ce plat très classique.

Originale et décalée, la pomme d'amour revisitée avec en guise de pomme, une tomate cerise. Vous pouvez rajouter des graines de sésame pour apporter encore plus de croquant.



Il existe une multitude de variétés de tomates que l'on peut retrouver sur les étals. Apportez de la couleur à votre tarte en choisissant des tomates vertes, jaunes ou encore noires. Plaisir des yeux et des papilles !



Mini-jeu

Il existe 480 variétés de tomate en France et plus de 4 000 à travers le monde. Sauriez-vous nommer chacune de ces tomates ?



A



B



C



D



E



F

1 - Cœur de bœuf

2 - Ananas

3 - Noir de Crimée

4 - Grappe

5 - Roma

6 - Cerise

Réponses : A3/B6/C2/D1/E4/F5

N'hésitez pas à répondre au questionnaire de satisfaction, anonyme et rapide.

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Juin 2020 — N°65



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr