

LES TOMATES

Ce légume qui est en réalité un fruit charnu, voit sa saveur varier du tout au tout. De nombreuses variétés montrent des formes et couleurs des plus diverses sur les étals.

D'origine péruvienne, elle est présente de nos jours dans toutes les cuisines du monde. *Lycopersicon cerasiforme* a pour ancêtre génétique, la tomate-cerise et a été dénommée « pomme péruvienne », puis « pêche de loup », et plus récemment, « pomme d'amour » ou « pomme d'or ». La tomate est devenue la plante potagère la plus consommée en France, cependant sa valeur gustative, nutritionnelle et son aspect diffèrent d'une variété à l'autre autant que d'une production à une autre.

Rafraîchissante, elle favorise la digestion et le transit intestinal grâce à une teneur en fibres de 1.5g/100g fraîche, 3.7g/100g en concentré. Elle aide à reminéraliser l'organisme.

La teneur en caroténoïdes de la tomate fait d'elle un aliment santé par excellence ; 1kg de tomate fraîche contient 0.4 à 7.4 mg de lutéine utile à la vue, 0.4 à 22 mg de β -carotène, protégeant la peau des effets des rayons solaires et surtout 0.2 à 623 mg (concentration exceptionnelle) de lycopène, qui, semblerait être protecteur contre le cancer, entre autres, le cancer de la prostate.

Petits détails : la peau et les graines contribuent à plus de 48% du lycopène et plus 43% de la vitamine C et à une moyenne de 52% des polyphénols, phytonutriments aidant à lutter contre le stress oxydant en synergie avec les caroténoïdes.

Autre détail : cuisiner ou fabriquer des purées, concentrés, jus ou pulpes augmenterait la concentration en caroténoïdes et leur absorption est potentialisée par la présence d'huile ou corps gras. Ainsi le concentré de tomate tel que le ketchup, présente une haute valeur ajoutée en β -carotène à savoir 1440 μ g/100g.



Le 2 Novembre 2015

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr



Francine De Pachtère

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

MNS2 © 2015

