

Tomate cerise

(*Solanum esculentum* var. *cerasiforme*)

Caractéristiques générales

Les cultivars de tomates cerises produites en serre au Québec sont : de couleur rouge en majorité, mais également jaune et orange, généralement de forme ronde et quelquefois ovales. Elles peuvent se trouver à l'unité ou encore en grappes, généralement de 10-14 tomates. Les tomates sont très sensibles aux blessures par le froid.



Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
-------	------	------	-------	-----	------	---------	------	-------	------	------	------

Manutention

Elles sont récoltées manuellement avec soin, légèrement avant d'être mûres, lorsqu'elles commencent à rougir car elles pourraient craquer si laissées trop longtemps sur le plant, puis emballées dans des contenants de plastique fermés limitant les dommages physiques, mais non étanches. Sachez qu'elles continuent de mûrir après la récolte.

Elles sont très fragiles et doivent être manipulées, emballées et transportées avec précaution. C'est pourquoi elles sont habituellement emballées dans des contenants, en plus de leur petite taille.

Les tomates récoltées moins mûres peuvent être refroidies pour une meilleure durée de conservation, à 20 °C pour parfaire le mûrissement ou 12 °C (jusqu'à 3 semaines pour les tomates à 30 % rouges), où le mûrissement est repris en augmentant la température.

Conservation en entrepôt

Les conditions idéales de conservation pour le mûrissement des tomates sont une température de 19-21 °C et une humidité de 90-95 %, pour prévenir le dessèchement. La durée de conservation dans ces conditions va jusqu'à 7-14 jours, dépendamment du stade de maturité.

Les tomates sont très sensibles aux blessures par le froid. Les tomates à point conservées sous 7 à 10 °C se conservent moins longtemps (environ 5 jours) et perdent de leur saveur et la chair peut paraître imbibée d'eau. Une température plus élevée (>23 °C) diminue également la durée de vie. Elles sont sensibles au gel, à partir de -1 °C; les signes de gel sont une apparence détrempeée, un ramollissement excessif ou une apparence déshydratée du liquide interne.

Éviter d'emballer hermétiquement, le mûrissement sera accéléré et la durée de vie moins longue.

Étalage en magasin

Elles sont fragiles aux chocs, conserver-les dans leur emballage perforé semi-rigide et de manipuler avec précaution.

Conserver à température ambiante (20-21 °C) dans un étalage moyennement humide pour éviter le dessèchement, mais éviter de les mouiller/laver, cela augmentera les risques de contamination.

Elles produisent de l'éthylène (gaz naturellement produit par certains fruits); il est recommandé de placer ailleurs les produits sensibles comme la laitue, les autres légumes verts feuillus et les concombres.

Pour prolonger leur durée de conservation, éviter de les placer à côté de produits comme la pomme, la banane, les melons ou l'avocat qui produisent aussi de l'éthylène.

Valeurs nutritives

Tomate (½ tasse)	Crue, hachée (95 g)		Bouillie (127 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	17 kcal	-	22 kcal	-
Matières grasses	0,2 g	0%	0,1 g	0%
Glucides	3,7 g	-	5,1 g	-
Fibres alimentaires	1,2 g	4%	1,9 g	7%
Protéines	0,8 g	-	1,2 g	-
Vitamine C	13 mg	15%	11 mg	12%
Potassium	226 mg	5%	276 mg	6%
Vitamine A	40 µg	4%	30 µg	3%

Critères de qualité et d'achat recommandés

Les tomates cerises sont habituellement récoltées avant d'être parfaitement mûres, puis le mûrissement se parfait entre l'arrivée en épicerie et votre comptoir.

Choisissez-les fermes, qui reprennent leur forme après une légère pression, bien formées, rondes ou ovales, d'une surface lisse, de couleur uniforme, avec une bonne odeur de tomate, sans signe de blessures physiques (fissures de croissance, piqûres d'insectes ou dommages mécaniques) ou de contamination et dégradation (pourriture). Elles devraient bouger dans leur emballage de plastique.

Note : Une fissure bien cicatrisée et sans coulure ne signifie pas que la tomate est mauvaise. Si elle ne présente pas d'autres signes d'altération, la tomate sera très bonne à consommer après l'avoir retirée au couteau.

Caractéristiques nutritionnelles

La tomate contient de la vitamine C qui a pour effet de favoriser l'absorption du fer présent dans les aliments d'origine végétale.

Les caroténoïdes et la vitamine C présents dans la tomate ont des propriétés antioxydantes.

Notamment le lycopène, un type de caroténoïde, pourrait avoir des effets préventifs sur le cancer de la prostate. Pour optimiser l'absorption de cet antioxydant, il est préférable de consommer les tomates cuites ou coupées en petits morceaux et accompagnées d'une matière grasse.

Utilisations culinaires

Le petit format des tomates cerises en font une collation idéale. Sucrées et juteuses, elles sont appréciées en crudité – d'ailleurs les enfants en raffolent !

Très esthétiques, elles peuvent être utilisées pour décorer des mets ou pour préparer des hors-d'œuvre raffinés.

Les tomates cerises sont également délicieuses dans les salades fraîches.

Cuisinez-les avec des herbes fraîches ou séchées (basilic, thym, origan, etc.) et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive extra-vierge pour mettre leur saveur en valeur .



Le petit format des tomates cerises en font une collation idéale. Sucrées et juteuses, elles sont appréciées en crudité – d'ailleurs les enfants en raffolent !

Conservation domestique

Les tomates n'aiment pas la température du frigo !

Conservez-les non lavées, à température ambiante (21 °C), à l'abri du soleil, avant consommation (jusqu'à 7 à 10 jours pour les moins mûres et 3 à 5 jours pour les tomates mûres). Conservées au froid, elles perdent de la saveur et des arômes et peuvent développer des blessures. Si vous les placez quand même au réfrigérateur, prévoir les sortir 30 minutes avant de consommer pour retrouver de la saveur.

Bien laver à l'eau tiède avant de consommer ou de cuisiner. Les tomates coupées doivent être conservées au réfrigérateur et consommées dans les jours suivants.

Pour éviter le gaspillage alimentaire

Si vos tomates commencent à dépérir, il est possible de les faire cuire et les transformer en coulis, gaspacho, crème de tomate ou autres.

Faites-les rôtir au four avec de l'huile et des herbes fraîches, puis étaler sur du pain !

Éléments distinctifs

Placer les tomates dans un sac avec une pomme ou un avocat afin d'en accélérer le mûrissement !



Cultivons l'avenir 2

Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

Sources : Encyclopédie visuelle des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | Agri-Réseau | USDA – Cherry/grape tomato information sheet | AQDFL | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | USDA- The Commercial Storage of Fruits, Vegetables, and Florist and Nursery Stocks

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec **Les producteurs en serre du Québec.**