

Tomate grappe

(*Solanum lycopersicum L.*)

Caractéristiques générales

Les tomates en grappes produites au Québec sont de couleurs et orange. Les grappes comportent généralement 4-5 tomates. Elles peuvent être produites en serre. Les tomates cultivées en serre sont disponibles toute l'année au Québec. Les tomates en grappes sont habituellement récoltées avant d'être parfaitement mûres, puis le mûrissement se parfait entre l'arrivée en épicerie et votre comptoir.



Disponibilité

Type	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Cultivée en serre	[Barre rouge continue]											
Cultivée en champ	[Barre blanche]						[Barre rouge]					

Manutention

Elles sont récoltées manuellement avec soin, légèrement avant d'être mûres, lorsqu'elles commencent à rougir, à murir (pas toujours rouge) car elles pourraient craquer ou tomber de la vigne, si laissées trop longtemps sur le plant, puis emballées dans des contenants de plastique fermés parfois vendues en vrac, 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, les conserver dans leur emballage perforé semi-rigide et les 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, 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 en grappes 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 se maintenir sur la vigne dans leur emballage de plastique.

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

La tomate en grappe est passe-partout et est toujours délicieuse à l'italienne, dans les recettes de pâtes ou de pizza, par exemple.

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

En sauce ou en plat mijoté, ajouter un peu de sucre permettra d'équilibrer le goût acidulé de la tomate.



La tomate en grappe est passe-partout et est toujours délicieuse à l'italienne, dans les recettes de pâtes ou de pizza, par exemple.

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 !



Sources : L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | Fichier canadien sur les éléments nutritifs | 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.