

www.nutritionniste-toulouse.fr
infos@nutritionniste-toulouse.fr

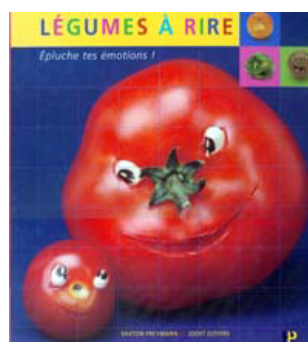


A table !!

Les fruits et les légumes : quand gourmandise et santé se retrouvent !
Goûter, sentir, toucher sont les quelques sens qui mettent nos papilles en ébullition :
le plaisir de déguster des produits gorgés de saveurs et de bienfaits,
aux multiples couleurs et textures !!



L'invité de la semaine : LA TOMATE



Un Fruit et un légume à la fois !

Son histoire :

La belle « pomme d'or » rapportée par les conquistadors attendit plusieurs siècles avant de s'installer dans notre assiette. Ce n'est qu'à la révolution que les méridionaux « montés » dans la capitale, réclamèrent et imposèrent les tomates aux parisiens.

En pratique :

Ronde ou allongée, en grappe ou cerise, la tomate sait transformer un plat, illuminer un menu, régaler et étonner !

La conserver au réfrigérateur lui fait perdre une partie de son goût.

Pour peler la tomate, la plonger 30 secondes dans de l'eau bouillante.

Santé :

la tomate, la meilleure amie de la prostate !

Peu énergétique, la tomate est riche en oligoéléments, en minéraux, en fibres, en vitamines (C et E), en pigments caroténoïdes dont le lycopène aux vertus anti-cancéreuses reconnues.

En savoir +

Le lycopène, pigment rouge rouge de la tomate, est le grand responsable des propriétés anti-cancéreuses de ce fruit-légume.

L'action anti-cancéreuse du lycopène est cependant maximale seulement si les tomates sont cuites en présence d'huile : coulis et concentrés de tomate.

Attention : le ketchup contient un tiers de son poids en sucre

Idée recette :

Tomate farcie aux fruits : 4 pers ; 35 mn ;

Ingrédients : 4 grosses tomates fermes

1 pomme

Ananas en morceaux

4 abricots

2 cuillère à soupe de pistaches décortiquées

2 cuillère à soupe de noisettes en morceaux

2 feuilles de basilic ou de menthe

150 g de sucre

- 1) Plonger les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante, puis les refroidir dans de l'eau glacée. Otez la peau.
Les évider ensuite très délicatement pour préserver la partie charnue.

- 2) Mettre 30cl d'eau et le sucre dans une casserole, et porter à ébullition. Ajoutez les tomates évidées et les cuire 10mn à feu très doux dans ce sirop. Lorsqu'elles sont bien confites, les laisser égoutter à l'envers sur un torchon.
- 3) Eplucher et couper les fruits en petits cubes .Dans un saladier, mélanger les fruits, les pistaches et noisettes en morceaux. Ajoutez les feuilles de basilic ou menthe ciselées.
- 4) Garnir les tomates.
Servir frais, seul ou avec une boule de sorbet à la pomme verte.



*Equilibrer votre alimentation :
une démarche volontaire pour une santé durable*

www.nutritionniste-toulouse.fr
infos@nutritionniste-toulouse.fr