

# TOMATE

Atelier de conservation 1 :  
MISE EN CONSERVE





# TOMATE

Vue d'ensemble

Fruit facile à cultiver dans le potager et très apprécié de tous (vedette de la cuisine italienne).

Variétés disponibles : **rouge**, rose, jaune, orangé, cerise, italienne

La tomate est succulente lorsqu'elle est cueillie à maturité. Sa saveur dépend de son degré d'acidité, son contenu en sucre et sa teneur en eau.

Récolte au Québec : août à octobre

## Achat local sur la Côte-Nord :

- Coopérative de solidarité GAIA, à Pointe-aux-Outardes
- Les fleurs et le potager, à l'Île Michon
- Ferme Manicouagan, à Pointe-Lebel
- Les Jardins de Carmanor, à Ragueneau
- Les jardins ADN, à Sept-Îles
- Les jardins de Gallix, à Gallix



# TOMATE FRAÎCHE

## Utilisations culinaires



Crue  
dans une salade,  
un sandwich  
ou en crudités (cerise)

Farcie et servie  
en accompagnement  
d'un poisson  
ou d'une viande

Dans une soupe  
(p.ex: soupe minestrone,  
potage à la tomate)

Séchée et utilisée  
en garniture sur une pizza,  
dans un sandwich  
ou une salade

Réduite en sauce  
(p.ex: sauce à spaghetti,  
sauce à pizza,  
coulis de tomate)

Ajoutée à différents mets  
pour relever la saveur  
(p.ex: omelette, mijoté,  
chili, risotto)



# TOMATE

Bienfaits nutritionnels

## FIBRES

1 tomate moyenne  
fournit 1,5 g de fibres

## VITAMINES MINÉRAUX

Vitamine A  
Vitamine C  
Vitamine K  
Potassium

## ANTIOXYDANTS

Lycopène  
(pigment responsable de la couleur rouge)

Pour profiter pleinement du pouvoir antioxydant du lycopène,  
il est préférable de consommer la tomate cuite avec une source de matière grasse (p.ex: huile d'olive dans une sauce tomate).



# TOMATE

## Méthodes de conservation



### TEMPÉRATURE AMBIANTE

Durée de vie limitée à 1 semaine.

La tomate poursuit son mûrissement après la cueillette.



### RÉFRIGÉRATEUR

Durée de vie de 3 semaines.

Placer dans le bac à fruits du réfrigérateur (peut abîmer la chair).



### CONGÉLATION

Durée de vie prolongée à 12 mois.

Blanchie, pelée et conservée dans un sac hermétique.



### DÉSHYDRATATION

Durée de vie prolongée de 6 à 12 mois.

Séchée et conservée dans un contenant hermétique (T° ambiante) ou dans un bocal rempli d'huile (frigo).



### MISE EN CONSERVE

Durée de vie prolongée à 12 mois.

Entreposer les pots à température ambiante dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.



# Atelier pratique

CONSERVER LA TOMATE

## Mise en conserve de la tomate

### Matériel

#### MATÉRIEL REQUIS

- 24 à 30 pots de mise en conserve de 500 ml (2 tasses)
- 24 à 30 couvercles de mise en conserve neufs
- 24 à 30 bagues de mise en conserve
- Planches à découper (2)
- Couteau tranchant
- Casserole
- Écumoire (grande cuillère aplatie et perforée)
- Bol
- Pilon à pommes de terre
- Marmite (ou grande casserole)
- Petite casserole
- Pince à bords
- Linges propres (2)
- Entonnoir
- Mélangeur ou robot culinaire (optionnel)
- Crayon-feutre indélébile



# Atelier pratique

CONSERVER LA TOMATE

## Mise en conserve de la tomate

### Ingrédients

#### INGRÉDIENTS

- 20 kg (45 lb) de tomates lavées, rouges, mûres et fermes
- 750 ml à 1 L (3 à 4 tasses) de vinaigre de cidre
- 60 à 75 ml (4 à 5 c. à soupe) de gros sel



# Atelier pratique

CONSERVER LA TOMATE

## Mise en conserve de la tomate

### Préparation

### PRÉPARATION DES TOMATES

1. Faire une incision en X à la base des tomates. Plonger les tomates dans une casserole d'eau bouillante 1 min ou jusqu'à ce que la peau se décolle.
2. Retirer les tomates de la casserole et les plonger dans un bol d'eau glacé. Enlever la peau.
3. Couper les tomates en deux et retirer la queue et les pépins pour ne garder que la chair.
4. Faire un coulis en écrasant la chair des tomates (avec un pilon ou au mélangeur).
5. Transvider le coulis obtenu dans une grande casserole et porter à ébullition. Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter de 1h30 à 2h00 ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.



# Atelier pratique

CONSERVER LA TOMATE

## Mise en conserve de la tomate

Préparation (suite)

### PRÉPARATION DES BOCAUX

6. Placer un linge dans le fond d'une marmite.
7. Laver les pots à l'eau chaude savonneuse et les déposer, sans couvercle, dans la marmite.
8. Remplir les pots et la marmite d'eau, de manière à couvrir entièrement les pots. Porter à ébullition.
9. Mettre les couvercles neufs propres dans une petite casserole, les couvrir d'eau et chauffer à feu doux.
10. Éteindre le feu et laisser tremper les couvercles dans l'eau chaude jusqu'à leur utilisation.
11. Laver les bagues à l'eau chaude savonneuse et les mettre de côté.
12. À l'aide d'une pince à bocaux, sortir les pots de l'eau chaude. Transvider l'eau qu'ils contiennent dans la marmite. Les déposer sur un linge propre placé sur le comptoir en évitant de toucher au goulot en les manipulant.



# Atelier pratique

CONSERVER LA TOMATE

## Mise en conserve de la tomate Préparation (suite)

### PRÉPARATION DE LA SAUCE TOMATE DE BASE MISE EN CONSERVE

13. Lorsque la sauce est prête, avant de remplir les pots, ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre et 2,5 ml (½ c. à thé) de gros sel dans chaque bocal.
14. Remplir les pots de sauce tomate en laissant 1 cm (½ po) d'espace de tête (espace vide entre la sauce et le rebord supérieur). Enlever les bulles d'air et nettoyer le rebord des pots avec un linge propre.
15. Déposer les couvercles plats sur les pots et visser la bague du couvercle jusqu'au point de résistance (ne pas serrer au maximum).
16. Remettre les pots dans la marmite d'eau chaude : le niveau d'eau doit dépasser celui des pots de 2,5 à 5 cm (1 à 2 po). Porter l'eau à ébullition et effectuer le traitement de chaleur pendant 35 min (calculer le temps lorsque l'eau bout). Fermer ensuite le feu et laisser reposer dans l'eau chaude 5 min.
17. Utiliser la pince pour sortir les pots de la marmite et les déposer debout sur une planche à découper. Laisser refroidir et vérifier que les couvercles soient bien enfoncés.
18. À l'aide d'un crayon-feutre, identifier les pots (contenu et date).



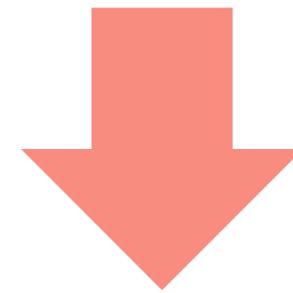
# Atelier pratique

CONSERVER LA TOMATE

## Mise en conserve de la tomate

Rendement

**20 kg (45 lb) de tomates fraîches**



**12 à 15 L (48 à 60 tasses)  
ou 24 à 30 pots de 500 ml (2 tasses)  
de sauce tomate de base**

# TOMATE

Atelier de conservation 2 :  
CUISINER  
LA SAUCE TOMATE DE BASE  
MISE EN CONSERVE





## **SAUCE TOMATE**

### MISE EN CONSERVE

Il est possible de prolonger la durée de vie de la tomate fraîche en la transformant en sauce tomate de base et en la mettant en conserve.

La tomate cuite et transformée en sauce tomate de base se garde dans des bocaux à température ambiante dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière.

Conservation en bocaux (conserve) : 12 mois



# Atelier culinaire

CUISINER LA SAUCE TOMATE  
MISE EN CONSERVE

## Poulet parmigiana en sauce tomate

4 portions

### MATÉRIEL REQUIS

- Tasses et cuillères à mesurer
- Plats de cuisson 23 x 33 cm (9 x 13 po) (2)
- Assiette
- Couteaux tranchants (2)
- Planches à découper (2)
- Râpe à fromage
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillère de bois
- Fouet
- Louche



# Atelier culinaire

CUISINER LA SAUCE TOMATE  
MISE EN CONSERVE

## Poulet parmigiana en sauce tomate

4 portions

### INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate de base
- 125 ml (½ tasse) de chapelure à l'italienne
- 1 kg (2 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau (environ 4 poitrines), coupées en deux à l'horizontale (pour former 8 escalopes)
- 60 ml (¼ tasse) de beurre, divisé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 60 ml (¼ tasse) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de lait
- 250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella, râpé
- 250 ml (1 tasse) de fromage parmesan, râpé
- 60 ml (¼ tasse) de basilic frais, haché



# Atelier culinaire

CUISINER LA SAUCE TOMATE  
MISE EN CONSERVE

## Poulet parmigiana en sauce tomate

4 portions

### MÉTHODE DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Verser la sauce tomate dans deux plats de cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po). Réserver.
3. Verser la chapelure dans une assiette. Enrober les escalopes de chapelure. Réserver.
4. Faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre dans une poêle. Ajouter le poulet et cuire 2 à 4 min de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit doré. Déposer les escalopes dans les plats de cuisson.
5. Essuyer la poêle à l'aide d'un papier essuie-tout. Faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre dans la poêle propre. Ajouter l'ail et cuire 1 min. Incorporer la farine, puis le lait et remuer le mélange pour bien combiner les ingrédients.
6. Porter à ébullition, en fouettant jusqu'à ce que la sauce épaississe et bouillonne, soit environ 2 à 3 min.
7. Retirer du feu, ajouter le mozzarella et mélanger. Napper le poulet de sauce au fromage. Saupoudrer de parmesan. Cuire au four 15 min. Au moment de servir, saupoudrer de basilic frais.

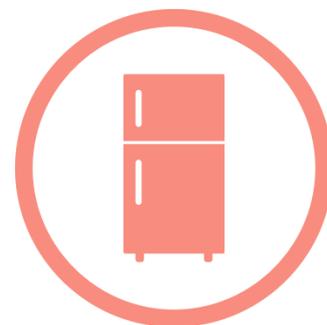


# Atelier culinaire

CUISINER LA SAUCE TOMATE  
MISE EN CONSERVE

## Poulet parmigiana en sauce tomate

Conservation



### RÉGRIGÉRATEUR

3 jours, dans un contenant hermétique



### CONGÉLATEUR

6 mois, dans un contenant hermétique



## SAUCE TOMATE MISE EN CONSERVE

Utilisations culinaires



Sauce pour pâtes  
(peut être bonifiée avec PVT,  
viande hachée  
ou lentilles)

Sauce d'accompagnement  
pour les falafels,  
les boulettes de viande  
ou les mets italiens

Lasagne

Ratatouille

Soupes et potages

Chili



# SAUCE TOMATE DE BASE MISE EN CONSERVE

Idées de recettes supplémentaires  
à cuisiner à la maison



**CHAKCHOUKA TRADITIONNELLE  
AUX LENTILLES**

**FILETS DE SAUMON  
ET LÉGUMES À LA MÉDITERRANÉENNE**

À cuisiner à la maison



# Chakchouka traditionnelle aux lentilles

4 portions

## Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 gros oignon, haché

2 gousses d'ail, hachées

7 ml (1 ½ c. à thé) de ras-el-hanout ou poudre de cari

1 poivron rouge, coupé en lanières

1 poivron jaune, coupé en lanières

5 ml (1 c. à thé) de sucre granulé

1 conserve de 540 ml (19 oz) de lentilles, égouttées et rincées

500 ml (2 tasses) de sauce tomate

4 œufs

2 oignons verts, hachés

45 ml (3 c. à soupe) de coriandre fraîche ou persil frais, ciselé(e) (facultatif)

125 ml (½ tasse) de fromage feta, émietté

## Préparation

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon et l'ail 5 min.

Ajouter le ras-el-hanout et les poivrons et faire revenir 5 à 10 min.

Ajouter le sucre, les lentilles et la sauce tomate et laisser mijoter 15 min.

Creuser 4 puits dans la sauce, casser un œuf dans chaque puits et cuire 5 à 10 min, jusqu'à ce que le blanc de l'œuf soit ferme.

Parsemer d'oignons verts, d'herbes fraîches (si désiré) et de feta. Servir avec du pain pita de blé entier.

À cuisiner à la maison



# Filets de saumon et légumes à la méditerranéenne

4 portions

## Ingrédients

### Légumes à la méditerranéenne :

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 oignon, haché

2 poivrons colorés, coupés en dés

2 courgettes, coupées en dés

500 ml (2 tasses) de sauce tomate de base

15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence séchées (ou fines herbes séchées à l'italienne)

Poivre du moulin et sel

### Filets de saumon :

600 g (1 ¼ lb) de saumon frais (ou surgelé et décongelé), coupé en 4 filets

250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella (ou fromage cheddar), râpé

30 ml (2 c. à soupe) de fromage parmesan, râpé

## Préparation

### Légumes à la méditerranéenne :

Dans une casserole, chauffer la moitié de l'huile et attendrir l'oignon. Ajouter les poivrons et les courgettes et cuire 10 min. Verser la sauce tomate et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les herbes, poivrer et saler. Retirer du feu.

### Filets de saumon :

Dans un poêlon antiadhésif, chauffer le restant de l'huile et dorer les filets de saumon, de 2 à 3 min de chaque côté. Préchauffer le gril (*broil*). Placer les filets de saumon dans un plat de cuisson, ajouter les légumes à la méditerranéenne, garnir de mozzarella et de parmesan, et passer sous le gril de 3 à 4 min pour dorer le fromage. Servir avec du quinoa ou une baguette de blé entier.