

# **CONSERVATION**

## **Tomate**

**(Ateliers 1 et 2)**



# Tomate

Initialement popularisée dans la cuisine italienne, la tomate est un fruit fort apprécié et répandu dans notre alimentation actuelle. Vedette du potager et facile à cultiver, elle se décline en de nombreuses variétés à découvrir. Les tomates rouge, rose, italienne et cerise sont les plus connues. Une belle occasion d'ajouter de la couleur et de la saveur dans notre assiette !

La tomate se consomme de plusieurs façons : à l'état frais en salade ou dans un sandwich, mise en conserve et ajoutée dans une sauce ou un chili ou même séchée. Pour un maximum de saveur et de fermeté, il est préférable de conserver la tomate fraîche à la température ambiante et à l'abri du soleil ; elle se gardera environ une semaine.

Il existe plus d'un millier de variétés de tomates présentant chacune des formes et des couleurs uniques. On retrouve des formes arrondie, ovale, globulaire et même carrée et différentes couleurs comme le rouge le rose, l'orangé, le jaune et le vert.

## Calendrier de récolte au Québec

Août à octobre (tomates des champs)

À l'année (tomates de serre)

## Achat local

Les fleurs et le potager (Île Michon)

Ferme Manicouagan (Pointe-Lebel)

Coopérative de solidarité GAIA (Pointe-aux-Outardes)

Les Jardins de Carmanor (Ragueneau)

Les jardins ADN (Sept-Îles)

Les jardins de Gallix (Gallix)

## Goût

La tomate est succulente lorsqu'elle est cueillie à maturité, soit à la fin de l'été pour les tomates locales et du jardin. La tomate commune rouge mesure entre 6 et 12 cm (2 et 5 po) de diamètre et peut peser jusqu'à 1 kg (2 lb), et parfois plus ! Plusieurs facteurs influencent sa saveur, dont le moment de la cueillette, le degré d'acidité, le contenu en sucre, la teneur en eau ainsi que la texture de la chair et de la peau.

## Utilisations culinaires

La tomate est très populaire en cuisine, on peut la consommer de différentes façons :

- Crue, la tomate cerise est délicieuse dans une salade ou en hors-d'œuvre avec un fromage bocconcini, du basilic frais et un filet de vinaigre balsamique. Elle peut également égayer les plats de crudités dans les boîtes à lunch et lors de pique-niques.
- Tranchée dans un sandwich ou un burger : la variété « beefsteak » remporte la palme en raison de sa fermeté et de son goût sucré
- Cuite et ajoutée dans une soupe, une sauce, une omelette, un risotto ou un mijoté
- Réduite en sauce avec de l'ail et de l'origan en guise de sauce à pizza
- En coulis ou en dés pour aromatiser et garnir les plats de poissons, de bœuf, de veau ou à base d'œufs
- Grillée sur le barbecue avec de l'huile et des fines herbes
- Farcie et servie en accompagnement d'un poisson ou d'une viande, comme cette recette « [Tomates farcies au millet à l'italienne](#) »
- Séchée et utilisée en garniture sur une pizza, dans un sandwich ou une salade, en apéro sur un craquelin avec du fromage en grains et même en accompagnement avec les œufs brouillés et le pain grillé. Découvrez comment préparer vos propres tomates séchées ci-bas.

La tomate se retrouve dans de nombreuses recettes de la cuisine italienne, provençale, grecque, mexicaine et espagnole. Grâce à sa grande versatilité et son abondance toute l'année, et particulièrement lors de la saison des récoltes, elle est un incontournable dans notre alimentation. Voici quelques idées d'assaisonnements pour mettre la tomate à l'honneur :

- Crue : émulsion d'huile d'olive + vinaigre balsamique
- Vinaigrette : huile d'olive + citron + herbes fraîches
- Hors-d'œuvre : olives ou pesto
- Cuisinée : s'agence bien aux saveurs de l'aubergine, de la courgette et des haricots blancs
- Mariage de saveurs : basilic, oignon, ail, échalote, persil et herbes de Provence

### **Bienfaits nutritionnels**

La tomate regorge de nutriments importants à la santé, comme des fibres, une variété de vitamines, telles que la vitamine A, C et K, des minéraux, comme le potassium, et des antioxydants. Le lycopène est le composé au potentiel antioxydant et le pigment responsable de la couleur rouge de la tomate. Pour profiter pleinement de son pouvoir antioxydant, il est préférable de consommer la tomate cuite et d'y ajouter une source de matière grasse (p.ex. l'ajout d'huile d'olive dans une sauce tomate).

### **Méthode de conservation longue durée**

La tomate est un fruit climactérique, ce qui signifie qu'elle poursuit son mûrissement après avoir été cueillie, grâce à l'éthylène (un gaz) qu'elle dégage naturellement. Ainsi, la durée de vie de la tomate fraîche est limitée à environ une semaine. Avec le temps, elle a tendance à ramollir et des meurtrissures (ou taches) peuvent apparaître sur sa peau. Il est possible de l'entreposer dans le bac à légumes du réfrigérateur pour la conserver jusqu'à 3 semaines, mais cette méthode est moins optimale car elle a tendance à abîmer la chair. Pour prolonger la conservation de la tomate sur une plus longue période, on peut la congeler, la sécher ou la mettre en conserve. Même les tomates qui ont perdu de la fraîcheur ou qui présentent des meurtrissures peuvent être congelées, séchées ou mises en conserve, pour éviter de les gaspiller (il suffit de retirer les plus grosses meurtrissures à l'aide d'un couteau).

→ **Pour la congélation** : blanchir les tomates entières environ 60 secondes, les peler et les transférer dans des sacs de congélation, en prenant soin de retirer l'air du sac. À l'aide d'un crayon-feutre, écrire sur le sac ce qu'il contient ainsi que la date de congélation. Entreposer les sacs de tomates à plat dans le congélateur.

💡 **Bon à savoir** : au moment de la décongélation, les tomates congelées ont tendance à perdre de leur jus et à s'écraser. Elles sont alors idéales pour la cuisson (dans une sauce à spaghetti par exemple).

→ **Pour des tomates séchées** : couper les tomates sur le sens de la longueur, les étaler, côté coupé vers le haut, sur une plaque de cuisson. Arroser d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer d'herbes fraîches, si désiré. Laisser sécher les tomates au four à 110 °C (225 °F) pendant environ 4h30, ou jusqu'à ce que la texture soit sèche mais encore souple. Une fois séchées, on peut conserver les tomates 6 mois à température ambiante dans un contenant hermétique ou 12 mois au réfrigérateur dans un bocal rempli d'huile d'olive. Les tomates italiennes, dont la chair est ferme et peu juteuse, donnent de meilleurs résultats et sont les plus savoureuses une fois séchées.

→ **La mise en conserve** de la tomate reste la méthode de conservation longue durée la plus connue. Nous vous proposons d'expérimenter cette méthode de conservation en réalisant une sauce tomate de base.



## Atelier 1 – Conservation

### Atelier pratique – Mise en conserve d'une sauce tomate de base

#### Protocole pour l'atelier pratique « Mise en conserve d'une sauce tomate de base »

Temps estimé pour l'atelier 1 – Conservation : 3h30 à 4h00

Atelier pratique pour 1 grand groupe : le nombre de pots total sera partagé équitablement entre les participants.

#### Atelier de conservation – Mise en conserve d'une sauce tomate de base

##### Matériel

24 à 30 pots de mise en conserve de 500 ml (2 tasses) chacun  
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, perforée, servant à égoutter les liquides)  
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

##### 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 → 30 ml (2 c. à soupe) par pot de 500 ml (2 tasses)  
60 à 75 ml (4 à 5 c. à soupe) de gros sel → 2,5 ml (½ c. à thé) par pot de 500 ml (2 tasses)

##### Préparation

1. À l'aide d'un couteau, faire une incision en x à la base des tomates. Plonger les tomates dans une casserole d'eau bouillante 1 minute ou jusqu'à ce que la peau se décolle légèrement.
2. À l'aide d'une écumoire, 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 le pédoncule (ou la queue) et les pépins pour ne garder que la chair.
4. Faire un coulis en écrasant la chair des tomates : manuellement avec un pilon ou mécaniquement au mélangeur ou au robot culinaire.
5. Transvider le coulis obtenu dans une grande casserole et porter à ébullition. Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, de 1h30 à 2h00 ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

*\*La consistance en surface sera toujours plus liquide, il importe donc de bien brasser la sauce pour en évaluer la consistance globale. Plus la sauce mijote longtemps, plus elle sera épaisse.*

### **Durant la cuisson de la sauce, préparer les pots et les couvercles (utilisés pour la mise en conserve) :**

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.  
*\*Il est important de réchauffer les pots pour éviter un choc thermique lorsqu'ils seront remplis d'aliments chauds.*
8. Remplir les pots et la marmite d'eau, de manière à couvrir entièrement les pots. Porter à ébullition.  
*\*Si la sauce n'est pas encore prête, réduire le feu et laisser les pots dans l'eau très chaude jusqu'à l'empotage.*
9. Mettre les couvercles neufs propres dans une petite casserole, les couvrir d'eau et chauffer à feu doux.  
*\*Éviter de les faire bouillir : cela pourrait faire fondre la bande de caoutchouc.*
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 de la pince à bords, 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 (afin d'éviter les brûlures et la contamination des pots).

### **Lorsque la sauce est prête :**

13. Avant de remplir les pots de sauce, 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 de 500 ml (2 tasses).
14. Remplir les pots de sauce tomate en laissant 1 cm (½ po) d'espace de tête (c'est-à-dire un espace vide entre la sauce et le rebord supérieur du pot). Enlever les bulles d'air et nettoyer le rebord des pots avec un linge propre ou un essuie-tout humide.
15. Déposer les couvercles plats sur les pots et visser la bague du couvercle jusqu'au point de résistance (ne pas la serrer au maximum).  
*\*Si la bague est trop serrée, l'air ne pourra pas s'échapper du pot durant le traitement de chaleur et alors le vide nécessaire ne sera pas créé. Si la bague n'est pas suffisamment serrée, le contenu pourrait s'échapper du pot pendant le traitement de chaleur.*
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 minutes (commencer à calculer le temps seulement lorsque l'eau bout). Une fois le traitement de chaleur terminé, fermer le feu et laisser reposer dans l'eau chaude 5 minutes.
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.  
*\*Lorsqu'on appuie sur les couvercles avec le doigt, ils ne doivent pas bouger. Le contraire indique que le scellage n'est pas hermétique. Dans ce cas-ci, réfrigérer et consommer la sauce dans les 5 à 7 jours suivants ou congeler la sauce pour une période de 6 à 12 mois.*
18. À l'aide d'un crayon-feutre indélébile, identifier les pots (contenu et date).

### **Rendement**

Donne de 12 à 15 L (48 à 60 tasses) ou 24 à 30 pots de 500 ml (2 tasses).

### **Entreposage des pots de sauce tomate de base**

Entreposer les pots dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière et des variations de température. Ils se conserveront 1 an à la température ambiante. Une fois ouverts, les pots de sauce tomate doivent être placés au réfrigérateur et consommés dans les 5 à 7 jours suivants.

*Il est possible d'utiliser une variété d'arômes pour assaisonner la sauce tomate de base au moment de la cuisiner. Ajoutez-y :*

- de la coriandre dans un plat à la mexicaine
- du pesto dans un plat à l'italienne
- du gingembre pour servir avec un poisson
- des olives pour accompagner un plat méditerranéen
- de l'ail et de l'origan pour la transformer en une sauce à pizza

## Atelier 2 – Recette

### Atelier pratique – Cuisiner la sauce tomate de base

#### Protocole pour l'atelier pratique « Cuisiner la sauce tomate de base »

Temps estimé pour l'atelier 2 – Recette : 2h00 à 2h30

Atelier pratique pour 4 personnes (le rendement total sera alors partagé équitablement entre les quatre participants ; chaque participant pourra repartir avec 2 escalopes)

#### Atelier culinaire – Poulet parmigiana en sauce tomate

##### Matériel

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

##### 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 désossé et sans la peau (environ 4 poitrines)  
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

##### Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Étendre 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. Couper les poitrines de poulet en deux à l'horizontale de manière à former 8 escalopes. Enrober les deux côtés de chacune des escalopes de chapelure. Réserver.
4. Faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter le poulet et cuire de 2 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit doré (à cette étape, le poulet ne sera pas complètement cuit). Déposer les escalopes de poulet 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 minute. Incorporer la farine, puis le lait et remuer le mélange à l'aide d'un fouet pour bien combiner les ingrédients.



6. Porter à ébullition, en fouettant jusqu'à ce que la sauce épaisse et bouillonne, soit environ 2 à 3 minutes.
7. Retirer du feu, ajouter le fromage mozzarella et mélanger. À l'aide d'une louche, napper le poulet de sauce au fromage. Saupoudrer de fromage parmesan. Cuire au four 15 minutes.
8. Au moment de servir, saupoudrer de basilic frais.

💡 Si vous avez un surplus de lait, de fromage mozzarella ou parmesan et de basilic frais, ajoutez-les dans une omelette. Une idée antigaspi simple et économique !

### **Rendement**

4 portions de 2 escalopes.

### **Entreposage du poulet parmigiana en sauce tomate**

Une fois cuite, la recette se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur.

Recette inspirée du site web des Producteurs laitiers du Canada : [Poulet parmigiana super facile](#) | [Plaisirs laitiers \(producteurslaitiersducanada.ca\)](#).

### **Utilisations culinaires de la sauce tomate de base**

La sauce tomate est très économique et peut être intégrée dans plusieurs types de recettes. Voici quelques idées de mets où on peut la mettre à l'honneur :

- Plats de pâtes, en la bonifiant avec de la protéine végétale texturée (PVT), des lentilles ou de la viande hachée
- En sauce pour accompagner les falafels, les boulettes de viande ou les plats de volaille
- Lasagne
- Ratatouille et chili
- Soupes, comme le minestrone
- Omelettes, quiches et frittatas

## Voici deux idées de recettes à cuisiner à la maison avec de la sauce tomate de base :

### 1. 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 pendant 5 minutes.

Ajouter le ras-el-hanout (ou la poudre de cari) et les poivrons et faire revenir de 5 à 10 minutes.

Ajouter le sucre, les lentilles et la sauce tomate et laisser mijoter à couvert 15 minutes à feu doux.

À l'aide d'une cuillère, creuser 4 puits dans la sauce tomatée. Casser un œuf dans chaque puits et laisser cuire à découvert de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le blanc de l'œuf soit cuit, mais que le jaune demeure coulant. Retirer du feu.

Parsemer le plat d'oignons verts, d'herbes fraîches (si désiré) et de fromage feta.

Servir la chakchouka avec du pain pita de blé entier.

Recette inspirée du site web Cuisinons en famille (<https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/recettes/quiche-mediterraneenne>/<https://cuisinonsenfamille.ca/fr/recettes/souper/chakchouka-aux-lentilles>).

## 2. 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 7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile et attendrir l'oignon.

Ajouter les poivrons et les courgettes et cuire 10 minutes.

Verser la sauce tomate et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter les herbes, poivrer et saler au goût. Retirer du feu et réserver.

#### **Filets de saumon :**

Dans un poêlon antiadhésif, chauffer 7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile et dorer à feu moyen-vif les filets de saumon, de 2 à 3 minutes de chaque côté. La cuisson du poisson se poursuivra au four.

Placer la grille au centre du four et préchauffer le gril (*broil*).

Placer les filets de saumon dans un plat de cuisson, ajouter les légumes à la méditerranéenne, garnir de fromages mozzarella et parmesan, puis passer sous le gril de 3 à 4 minutes pour dorer le fromage.

Servir avec du quinoa ou une baguette de blé entier.

Recette inspirée du livre « Famille futée » de Geneviève O'Gleman et Alexandra Diaz (p. 284 et 286) <https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/recettes/quiche-mediterraneenne/>.