

Tomate beef de serre du Québec

Caractéristiques générales

Au Québec, la tomate est le légume le plus cultivé en serre. Plus de 70 % des tomates produites dans la province proviennent de ce mode de culture, alors que 30 % sont cultivées au champ.

Les tomates beef de serre sont les variétés de tomates les plus grosses et les plus connues sur le marché. Le cultivar Big Beef est un des plus populaires. Il existe des variétés rouges, roses, oranges ou vertes. Elles sont cultivées en serre, mais également en champ au Québec.

Disponibilité

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

Manutention

Les tomates de serre sont habituellement **récoltées à maturité ou légèrement avant**, manuellement et avec soin, puis elles sont placées dans des caisses de carton ou des supports de plastique pour limiter les dommages physiques.

Elles sont très **fragiles** et doivent être **manipulées, emballées et transportées avec précaution**. C'est pourquoi elles sont habituellement récoltées légèrement moins mûres, et donc plus fermes, ce qui facilite leur transport.

Les tomates totalement mûres sur le plant ont plus de saveur, mais elles se conservent moins longtemps. Sachez que celles cueillies légèrement avant maturité continuent de mûrir après leur récolte.

Les tomates récoltées avant maturité peuvent être refroidies pour une meilleure durée de conservation, soit à 20 °C pour parfaire leur mûrissement ou à 12 °C pour les conserver plus longtemps (jusqu'à 3 semaines pour les tomates à 30 % rouges). Le mûrissement redémarre en augmentant la température.

Conservation en entrepôt

La condition idéale de conservation pour **assurer le mûrissement des tomates** est une **température de 19-21 °C** et une humidité à **90-95 %** (pour prévenir le dessèchement). Dans ces conditions, la durée de conservation est de 7 à 14 jours, selon le stade de maturité.

Les tomates sont **très sensibles aux dommages causés par le froid**. Les tomates à point, conservées sous 7 °C, se conservent moins longtemps (environ 5 jours) et perdent de leur saveur. 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 détrempée, un ramollissement excessif ou un intérieur à l'apparence déshydratée.

Évitez de les emballer hermétiquement, puisque leur mûrissement sera accéléré et leur durée de vie, moins longue.

Étalage en magasin

Elles sont **fragiles aux chocs**. Manipulez-les avec précaution pour leur mise en étalage et éviter de surcharger l'étalage.

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

Elles **produisent de l'éthylène** (un gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Il est recommandé de les placer loin des produits sensibles comme les légumes verts feuillus (ex. la laitue) et les concombres.

Pour prolonger leur durée de conservation, évitez de les placer près d'autres aliments produisant aussi de l'éthylène comme la pomme, la banane, les melons ou l'avocat.

Valeurs nutritives

Pour 125 ml (½ tasse) de tomate, tranchée	Cru (99 g)		Cuite (127 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	17 kcal	-	22 kcal	-
Glucides	3,7 g	-	5,1 g	-
Fibres alimentaires	1,2 g	4 %	1,9g	7 %
Vitamine C	13,1 mg	15 %	11 mg	12 %
Vitamine K	7,5 µg	6 %	3,6 µg	3 %
Potassium	225,5 mg	5 %	276 mg	6 %
Lycopène	2447 µg	-	3856 µg	-

Critères de qualité et d'achat recommandés

Deux options s'offrent à vous : une tomate bien à point qui devra être consommée rapidement; ou une tomate moins mûre (à la couleur rouge pâle) que vous pourrez continuer à faire mûrir sur le comptoir.

Choisissez une tomate ferme (qui reprendra sa forme après une légère pression du doigt) avec une surface lisse, une couleur uniforme et une bonne odeur. Évitez les signes de blessures (fissures de croissance, piqûres d'insectes ou dommages mécaniques) ou de contamination et de dégradation (pourriture).

Caractéristiques nutritionnelles

La tomate est une bonne source de vitamine C, qui a pour effet de favoriser l'absorption du fer.

Les caroténoïdes et la vitamine C présents dans la tomate ont des propriétés antioxydantes, lesquelles jouent un rôle dans la prévention du risque de cancer et de maladies cardiovasculaires.

Le lycopène, soit le caroténoïde qui donne la belle couleur rouge à la tomate, 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. Des études ont en effet révélé que la cuisson de la tomate perturbe la paroi de ses cellules, entraînant ainsi la libération du lycopène.

En résumé, la tomate :

- Est riche en vitamine C.
- Aide à l'absorption du fer contenu dans les aliments.
- Jouerait un rôle dans la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires.



La culture en serre s'appuie sur la lutte intégrée afin de limiter l'utilisation des pesticides contre les ravageurs. Ce type de culture permet la production de la tomate beef toute l'année.

Commanditaire :



Conservation domestique

Les tomates n'aiment pas le réfrigérateur. Elles y perdent de la saveur et développent une texture farineuse qui les rend moins appétissantes.

Conservez-les non lavées, à **température ambiante (21 °C) et à l'abri du soleil** jusqu'à 7 à 10 jours pour les moins mûres et de 3 à 5 jours pour les tomates à point.

Lavez-les à l'eau tiède avant de les consommer ou de les cuisiner.

Les tomates coupées doivent être conservées au réfrigérateur et être consommées rapidement.

Utilisations culinaires

Sa grande taille et sa fermeté la rendent idéale pour les recettes de **tomates farcies**.

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, ajoutez un peu de **sucre** pour **équilibrer le goût acidulé** de la tomate.

Comment éviter le gaspillage ?

Achetez-en à différents stades de maturité pour les utiliser à différents moments en cours de semaine

Si vos tomates ont ramolli, il est possible de les faire cuire et de les transformer en **coulis, en gaspacho ou en crème de tomate**.

Les tomates blanchies et mondées se congèlent. Une fois décongelées, leur texture est idéale pour en faire des sauces! Monder une tomate signifie d'en retirer la pelure. Pour ce faire, avec un couteau, tracez une croix à la base de la tomate puis plongez les tomates entières dans l'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes. Immergez-les ensuite dans l'eau glacée. La peau se retirera aisément.

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 | AQDFL | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | Handbook of food preservation | USDA - The Commercial Storage of Fruits, Vegetables, and Florist and Nursery Stocks

Partenaires :



Association des producteurs maraîchers du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DISTRIBUTION DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
L'AGRICULTURE

Canada Québec