

Caractéristiques générales

Les tomates en grappes produites au Québec sont de couleur rouge en général et parfois jaune et orange. Les grappes comportent généralement 4 à 5 tomates.

Elles peuvent être produites en serre et au champ.

Disponibilité

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Cultivée en serre	■											
Cultivée en champ							■	■	■	■		

Manutention

Elles sont **récoltées manuellement avec soin lorsqu'elles commencent à rougir**, mais avant leur pleine maturité. Si laissées trop longtemps sur le plant, elles pourraient craquer ou tomber de la vigne. Elles sont très fragiles et sont alors manipulées avec soin. Après la cueillette, elles sont emballées dans des contenants de plastique perforés pour limiter les dommages physiques.

Pour une meilleure conservation, les tomates récoltées moins mûres peuvent être refroidies à 12°C. Elles se conserveront alors jusqu'à 3 semaines pour les tomates à 30 % rouges. **Le mûrissement pourra alors être repris en les plaçant à une température de 19-21°C.**

Conservation en entrepôt

Une température entre 19 à 21 °C et un taux d'humidité de 90-95 % font partie des conditions idéales de conservation pour le mûrissement des tomates et pour prévenir leur assèchement. La durée de conservation dans ces conditions est de 7 à-14 jours en fonction de leur stade de maturité initial.

Les tomates sont **très sensibles aux dommages causés par le froid**. Sous 7 à 10 °C, les tomates se conservent moins longtemps (environ 5 jours) et perdent de leur saveur. Leur 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 détremnée, un ramollissement excessif ou une apparence déshydratée du liquide interne.

Évitez d'emballer hermétiquement les tomates, car leur mûrissement sera accéléré et leur durée de vie sera moins longue.

Étalage en magasin

Comme elles sont fragiles aux chocs, conservez-les dans leur emballage perforé semi- rigide et manipulez-les avec précaution.

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

Comme les tomates produisent de l'éthylène (gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir), il est recommandé de les placer loin des produits qui y sont sensibles comme les légumes verts feuillus (ex. laitue) et les concombres.

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

Valeurs nutritives

Pour 125 ml (½ tasse) de tomates tranchées	Crues (95 g)		Cuites (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 %	1,9 g	7 %
Vitamine C	13 mg	15 %	11 mg	12 %
Potassium	226 mg	5 %	276 mg	6 %
Lycopène	2447 µg	-	3586 µg	-

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez-les fermes, qui reprennent leur forme après une légère pression, bien formées et lisses. Recherchez une couleur uniforme sans signes de dommages (fissures de croissance, piqûres d'insectes ou dommages mécaniques) ou de dégradation (pourriture). Elles devraient se maintenir sur la vigne dans leur emballage de plastique et avoir une bonne odeur de tomate.

Caractéristiques nutritionnelles

La tomate est une source de **vitamine C** qui favorise l'**absorption du fer, ce qui est particulièrement pertinent pour celui présent dans les aliments d'origine végétale.**

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** est un antioxydant vedette de la tomate. C'est un type de caroténoïde qui pourrait avoir des effets préventifs sur le cancer de la prostate. Contrairement à plusieurs vitamines, l'**absorption** de cet antioxydant dans le corps est meilleure lorsque la tomate **a été cuite** ou **coupée en petits morceaux et accompagnée d'une matière grasse.**

En résumé, la tomate en grappe :

- 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 tomate en grappe est passe-partout et toujours délicieuse, surtout à l'italienne dans les recettes de pâtes ou de pizza !

Commanditaire :



Conservation domestique

Les tomates n'aiment pas le réfrigérateur ! Conservées au froid, elles perdent leurs saveurs et arômes délicats et leur texture déperit plus rapidement.

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 3 à 5 jours pour les tomates à point.

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

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

Utilisations culinaires

Vos tomates ne sont pas assez mûres ? Placez-les dans un sac avec une pomme, une banane ou un avocat pour en accélérer le mûrissement !

Les tomates en grappe font de superbes présentations : faites-les cuire au four avec de l'huile d'olive et de l'ail. Laissez les tomates attachées à leur tige. Servez-les avec un risotto, de la viande ou un poisson. Tous seront épatés! Aussi, étalez ces tomates légèrement confites sur un morceau de pain baguette. Un délice!

En salade toute simple, ajoutez-y seulement des herbes fraîches ou séchées (basilic, thym, origan, etc.), du vinaigre balsamique et un filet d'huile d'olive extra-vierge. Les saveurs de la tomate seront ainsi mises en valeur !

Comment éviter le gaspillage ?

Si vos tomates commencent à ramollir, il est possible de les faire cuire et de les transformer en coulis, gaspacho ou crème de tomate.

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

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