

TOMATES

Janvier 2023 - Défi Zéro Gaspi

En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes



UTILISE-MOI



À TOUTES LES SAUCES

Le marché offre d'ailleurs une quantité impressionnante de variétés de tomates, comblant ainsi les besoins et attentes des québécois.es qui en ont fait l'un de leur fruit chouchou (oui, oui, c'est un fruit, qu'on utilise comme un légume!)

Dans ce cahier, vous découvrirez tout le potentiel de ces délicieuses tomates de serre.

Les variétés de tomates : petit guide de consommation

Choisir la bonne tomate pour ses besoins est le premier geste zéro gaspi à poser!
Les tomates d'ici arrivent grandes championnes au concours des saveurs et de la fraîcheur.

Astuce de conservation : Il est préférable de conserver à température ambiante, environ 1 semaine.



Les tomates de format plus petit, comme la populaire tomate cerise et les tomates cocktail de toutes les couleurs, ont un goût plus sucré.

Parfaites comme collation, ajoutez-les également à vos salades, vos plateaux de crudités ou transformez-les en petites bouchées.

On adore également les faire griller au four!

La tomate rose fait partie des exclusivités québécoises.
On l'aime dans les sandwiches pour son goût sucré et parfumé.

Les variétés de tomates rouges se conserveront plus longtemps, à condition qu'elles soient rangées à la température ambiante pour garder toute leur saveur et leur fermeté.

Si vous devez retirer le coeur et les graines de tomates pour faire une recette de tomate farcie, de ceviche ou autre, ne les jetez surtout pas! Retirez-les à l'aide d'une cuillère à crème glacée ou d'une cuillère à soupe, puis conservez-les pour en faire une délicieuse vinaigrette.



VINAIGRETTE DE COEURS DE TOMATES

Les quantités sont approximatives, laissez-vous inspirer par le contenu de votre frigo et ajustez au goût!

Ingrédients

- 1 part de coeurs de tomates (liquide et graines)
- 1/2 part d'huile récupérée du bocal de tomates confites (voir recette page suivante)
- Jus et zestes d'agrumes, au goût
- Un peu de sucrant (ex: sirop d'érable, miel, confiture)
- Sel et poivre, au goût
- Herbes fraîches (facultatif)

Préparation

À l'aide d'un pied mélangeur, broyer tous les ingrédients jusqu'à consistance onctueuse. Rectifier les assaisonnements avant de servir.



TOMATES CONFITES

Nombre de portions : 500 ml (2 tasses)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 2 heures

Congélation : 6 mois, dans des moules à glaçons

Ingrédients

- 5 à 10 tomates ou 500 ml (2 tasses) de tomates cerises ou cocktail
- 125 ml (½ tasse) d'huile et 15 ml (1 c. à soupe) pour la cuisson
- 30 ml (2 c. à soupe) vinaigre de cidre
- 5 ml (1 c. à thé) de sucrant ex: sirop d'érable, miel, confiture, etc.)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- Poivre, au goût
- 4 gousses d'ail, tranchées ou hachées
- Herbes fraîches, au goût (basilic, persil, thym, romarin, estragon, origan ou sauge)
- Zestes et jus d'agrumes, au goût

Astuce zéro gaspi

Pour des glaçons:

L'huile d'olive aura tendance à durcir au frigo et au congélateur, alors hachez grossièrement les tomates confites à l'huile et transformez-les en glaçons pour les ajouter rapidement à vos plats.

Pour une conservation au frigo:

Dans un bocal au frigo, les tomates confites se conserveront de façon sécuritaire durant 1 semaine.

Réutiliser l'huile aromatique pour vos vinaigrettes, marinades et pour garnir un plat!



TOMATES CONFITES

suite ...

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
2. Recouvrir une lèchefrite ou une plaque de cuisson de papier parchemin compostable (ou d'une feuille de silicone).
3. Rincer les tomates à l'eau tiède et les couper en deux. Retirer le cœur et les graines et les déposer dans un autre bocal (à conserver pour plus tard - voir astuce page 3).
4. Dans un bol, mélanger les tomates avec le vinaigre, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile, le sucrant, le sel et le poivre.
5. Placer les quartiers côte à côte sur la lèchefrite ou la plaque et enfourner pendant 90 minutes.
6. Ajouter les gousses d'ail, le reste de l'huile et des herbes fraîches au goût et poursuivre la cuisson pendant un autre 30 minutes ou plus, si vous désirez une texture plus confite.
7. Sortir du four et laisser refroidir 10 minutes avant de verser dans un bocal. Recouvrir avec l'huile de cuisson. Ajouter du zeste et du jus d'agrumes au goût, ainsi que des herbes fraîches.





CONDIMENT DE TOMATES ET FRUITS SÉCHÉS

Nombre de portions : 375 ml (1 1/2 tasse)
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 35 à 45 minutes
Congélation : 3 mois

Recette librement inspirée de Green Kitchen Stories

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon ou échalote française, coupé(e) en dés
- 1 gousse d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de moutarde (facultatif)
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma (facultatif)
- 5 ml (1 c. à thé) de piment fort ou sauce piquante (facultatif)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerises ou tomates coupées
- 125 ml (1/2 tasse) de fruits séchés (abricots, dattes, raisins, canneberges, gingembre confit sucré)
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya ou tamari
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucrant (sucre, sirop d'érable, miel, etc.)
- Sel et poivre, au goût
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) d'herbes fraîches hachées (persil, coriandre, basilic) au goût



Préparation

1. Dans une poêle à feu moyen-doux, faire chauffer l'huile et ajouter l'oignon et l'ail. Ajouter les épices et laisser cuire lentement jusqu'à ce que les oignons soient bien cuits. Au besoin, ajouter 30 ml (2 c. à soupe) d'eau pour éviter que le mélange caramélise.
2. Pendant ce temps, hacher finement les tomates et les fruits séchés.
3. Ajouter les tomates et les fruits séchés et bien mélanger avant d'ajouter le vinaigre, la sauce soya et le sucrant. Assaisonner au goût.
4. Amener à ébullition et laisser mijoter ensuite à feu moyen-doux pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le condiment ait réduit de moitié. Ajouter l'eau et laisser mijoter un autre 10 minutes.
5. Une fois la cuisson terminée, ajouter les herbes fraîches hachées et laisser refroidir pendant au moins une heure avant de mettre en pot. À noter que cette recette est aussi délicieuse chaude, prête à servir toute suite après la cuisson.



Ce condiment est idéal pour garnir vos sandwichs, mélanger avec de la mayonnaise ou accompagner un repas principal, comme de la moutarde!

! ATTENTION !

Même s'il est tentant de cuisiner les tiges et le feuillage parfumé des tomates, sachez que c'est à éviter! En effet, tous les rebuts de la famille des solanacées (pommes de terre, poivrons, aubergines, tomates, piments forts, etc) sont toxiques, car ils contiennent de la solanine. Même chose si vous repérez une tache noire sur la tomate. Ces rebuts devront aboutir au compost, histoire de protéger votre santé.





SOUPE DE TOMATES GRILLÉES ET DE PAIN RASSIS

Nombre de portions : 500 ml (2 tasses)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Congélation : 6 mois

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Un légume flétri (ex: poivron, courgette ou carotte) (facultatif)
- 500 ml (2 tasses) de tomates
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- Poivre au goût

- Un bouquet de basilic frais, au goût
- Quelques tranches de pain rassis, grillé

- Fromage râpé et plus de pain pour servir (facultatif)
- Huile d'olive pour garnir (facultatif)

Préparation à la page suivante

Pappa al pomodoro est une soupe toscane de tomates et de pain rassis. À cuisiner pour liquider les surplus de tomates confites ou pour cuisiner les bouts de pain rassis!



SOUPE DE TOMATES GRILLÉES ET DE PAIN RASSIS

suite ...

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans une poêle allant au four, verser l'huile et couvrir de la gousse d'ail, du légume flétri et de tomates. Saler.
3. Cuire au four pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit grillé et que les tomates aient relâché leur jus.
4. Dans un mélangeur, verser la préparation chaude. Ajoutez le bouquet de basilic et casser une tranche de pain grillé en cubes. Mélanger jusqu'à ce que la soupe atteigne une consistance légèrement grumeleuse.
5. Goûter et ajouter du sel, du poivre ou du pain si nécessaire.
6. Servir avec un filet d'huile et quelques copeaux de fromages (facultatif)





Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire
Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un
cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

**Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire**

Florence-Léa Siry

Photographe

Josiane
de la Sablonnière

Révision

Julie Boulet
Amaryllis Ricard-Lafond



Québec 

Le projet a été rendu possible
grâce au soutien du Mouvement
J'aime les fruits et légumes
soutenu financièrement par le
gouvernement du Québec

