

Tomate rose de serre

(*Solanum lycopersicum L.*)

Caractéristiques générales

Les tomates roses de serre sont particulières à l'histoire du Québec et ne sont cultivées commercialement qu'au Québec et au Japon ! Certains producteurs en serre cultivent la tomate rose à l'année ! La culture en serre s'appuie sur la lutte intégrée afin de limiter l'utilisation des pesticides contre les ravageurs. Les tomates sont très sensibles aux blessures par le froid.

Elles sont cultivées en serre 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 avec soin, puis placées dans des caisses de carton ou des supports de plastique pour limiter les dommages physiques, mais non étanches.

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

Les tomates mûries totalement sur le plant ont plus de saveur, mais elles se conservent moins longtemps. Sachez que celles cueillies légèrement avant d'être parfaitement mûres continuent de mûrir après la récolte.

Les tomates récoltées moins mûres peuvent être refroidies pour une meilleure durée de conservation, à 20 °C pour parfaire le mûrissement ou 12 °C pour les conserver plus longtemps (jusqu'à 3 semaines pour les tomates à 30 % roses), où le mûrissement est repris en augmentant la température.

Conservation en entrepôt

Les conditions idéales de conservation pour le mûrissement des tomates sont une température de 19-21 °C et une humidité de 90-95 %, pour prévenir le dessèchement. La durée de conservation dans ces conditions va jusqu'à 7-14 jours, dépendamment du stade de maturité.

Les tomates sont très sensibles aux blessures par le froid. Les tomates à point conservées sous 7 à 10 °C se conservent moins longtemps (environ 5 jours) et perdent de leur saveur et 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 détrempeée, un ramollissement excessif, ou une apparence déshydratée du liquide interne. Éviter d'emballer hermétiquement, le mûrissement sera accéléré et la durée de vie moins longue.

Étalage en magasin

Elles sont fragiles aux chocs, manipuler avec précaution pour leur mise en étalage et miser sur un étalage d'une seule épaisseur ou éviter de surcharger l'étalage.

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

Elles produisent de l'éthylène (gaz naturellement produit par certains fruits); il est recommandé de placer ailleurs les produits sensibles comme la laitue, les autres légumes verts feuillus et les concombres.

Pour prolonger leur durée de conservation, éviter de les placer à côté de produits comme la pomme, la banane, les melons ou l'avocat, qui produisent aussi de l'éthylène.

Valeurs nutritives

Tomate (½ tasse)	Crue, hachée (95 g)		Bouillie (127 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	17 kcal	-	22 kcal	-
Matières grasses	0,2 g	0%	0,1 g	0%
Glucides	3,7 g	-	5,1 g	-
Fibres alimentaires	1,2 g	4%	1,9 g	7%
Protéines	0,8 g	-	1,2 g	-
Vitamine C	13 mg	15%	11 mg	12%
Potassium	226 mg	5%	276 mg	6%
Vitamine A	40 µg	4%	30 µg	3%

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 légèrement moins mûre (plus pâle) que vous pourrez continuer à faire mûrir sur le comptoir !

Choisissez-les fermes, qui reprennent leur forme après une légère pression, bien formées, rondes ou ovales, d'une surface lisse, de couleur uniforme, avec une bonne odeur de tomate, sans signes de blessures physiques (fissures de croissance, piqures d'insectes ou dommages mécaniques) ou de contamination et dégradation (pourriture).

Caractéristiques nutritionnelles

La tomate contient de la vitamine C, qui a pour effet de favoriser l'absorption du fer présent dans les aliments d'origine végétale.

Les caroténoïdes et la vitamine C présents dans la tomate ont des propriétés antioxydantes.

Notamment, le lycopène, un type de caroténoïde, 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.

Éléments distinctifs

La tomate rose a un goût plus sucré et moins acide que les autres variétés. Vous le constaterez en la savourant en quartiers, telle quelle !

Incorporez-la à vos entrées et petites bouchées, les possibilités sont infinies : salsa maison, bruschettas, salade grecque...

Sa saveur douce sera exquise en soupe ou en gaspacho.

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 !



La tomate rose a un goût plus sucré et moins acide que les autres variétés. Vous le constaterez en la savourant en quartiers, telle quelle !

Conservation domestique

Les tomates n'aiment pas la température du frigo !

Conservez-les non lavées, à température ambiante (21 °C), à l'abri du soleil, avant consommation (jusqu'à 7 à 10 jours pour les moins mûres et 3 à 5 jours pour les tomates à point). Conservées au froid, elles perdent de la saveur et des arômes et peuvent développer des blessures. Si vous les placez quand même au réfrigérateur, prévoir les sortir 30 minutes avant de consommer pour retrouver de la saveur.

Bien laver à l'eau tiède avant de consommer ou de cuisiner.

Les tomates coupées doivent être conservées au réfrigérateur et consommées dans les jours suivants.

Pour éviter le gaspillage alimentaire

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

Les tomates blanchies et émondées se congèlent, mais la texture sera gâtée; décongelez-les pour en faire des sauces !

Éléments distinctifs

Placer les tomates dans un sac avec une pomme ou un avocat afin d'en accélérer le mûrissement !



Cultivons l'avenir 2
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

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

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec **Les producteurs en serre du Québec.**