

# TOMATES

Délicieuses, Saines,  
Polyvalentes

## Un fruit ou un légume?



Les tomates, *Solanum lycopersicum*, sont des fruits. Elles ont toutefois un goût plutôt savoureux et moins sucré, ce qui est plus apprécié à manger avec les autres légumes.

## Historiquement une plante ornementale

Originaire de l'Amérique du Sud et introduite aux Européens dans les années 1500, la plante de tomate était cultivée pour sa beauté uniquement. En effet, la tomate était perçue toxique car elle appartient à la famille des solanacées, dont beaucoup de plantes sont mortelles pour l'humain.

## Principal aliment produit dans les serres au Canada

Les plantes de tomates sont une culture de saison chaude. Pour répondre à la demande des tomates fraîches tout au long de l'année, elles sont d'abord semées dans des serres. Le Canada est le principal producteur de tomates de serres en Amérique du Nord.

## Contribuez au durabilité des tomates:

1. Achetez des tomates organiques ou sans OGM pour soutenir les pratiques agricoles durables
2. Achetez des tomates locales pour réduire l'émission de gaz à effet de serre
3. Cultivez vos propres plantes de tomates dans votre jardin ou dans les jardins communautaires



L'empreinte carbone: Une tomate (150g) équivaut à:

**0.32 kg CO2**

## Principale source alimentaire de l'antioxydant, lycopène

### VALEUR NUTRITIVE POUR 100G DE TOMATES

Calories	18 kcal
Lipides totales	0.2 g
Glucides totaux	3.9 g
Fibres	1.2 g
Protéines	0.9 g
Potassium	237 g
Vitamine C	13.7 mg
<b>Lycopène</b>	<b>7.7 mg</b>

### Les bienfaits sur la santé associés au lycopène

Le lycopène est un antioxydant. Il protège les cellules contre les dommages. Des études ont démontré que la consommation des aliments riches en lycopène peut:



Prévenir le durcissement des artères et les maladies cardiaques



Diminuer le risque de cancer et de maladies liées au vieillissement.



Réduire l'incidence de la dégénérescence maculaire

### La polyvalence des tomates dans la cuisine

- Pâte
- Soupe
- Crème
- Sauce
- Rôgout
- Vinaigrette
- Jus
- Salade
- Ketchup

### Idées de recettes avec les tomates

- Ratatouille
- Bruschetta
- Tomato Rice
- Shakshuka

Et bien plus encore!



Centre PERFORM Centre