



LE TERROIR EST NOTRE RICHESSE





TOMATE

TOMAT



La tomate (*Solanum lycopersicum* L.) est une espèce de plantes herbacées du genre *Solanum* de la famille des Solanacées, originaire du Mexique. Le terme désigne aussi son fruit charnu.

L'espèce compte quelques variétés botaniques, dont la « tomate cerise » et plusieurs milliers de variétés cultivées (cultivars identifiés par des appellations ou des marques commerciales).

ORIGINE & HISTOIRE

Découverte en Amérique du Sud au XVI^e siècle, la tomate tient son nom d'un mot aztèque : « Tomatl ». Après avoir traversé l'Océan, elle parvient dans le sud de l'Europe. Les Italiens l'appelaient alors « pomme d'or » et les Provençaux « pomme d'amour ».

Considérée comme vénéneuse, ses plants étaient cultivés pour leurs qualités ornementales. L'agronome Olivier de Serres la préconisait pour la décoration de tonnelles. Ses propriétés en tant que légume fruit ne furent découvertes qu'au milieu du XVIII^e siècle. Elle gagna alors toutes les tables de l'Europe méridionale. En France, les Provençaux furent les premiers à la consommer. Elle était préparée sous forme de sauces plus ou moins relevées.

COMPOSITION NUTRITIONNELLE & APPORT ÉNERGÉTIQUE

En botanique, la tomate est un fruit (issue d'une fleur) tout comme l'aubergine ou la courgette. En diététique, sa composition nutritionnelle (teneur en sucre faible) la classe parmi les légumes.

La tomate fait partie des légumes très peu caloriques.

C'est un aliment ultra-léger, ultra-digeste et ultra-hydratant.

INDICE GLYCÉMIQUE : permet d'évaluer la capacité d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang (glycémie).

L'indice glycémique de la tomate est considéré comme faible, ce qui signifie qu'elle a un impact minimal sur la glycémie.

Les tomates fraîches ont un indice glycémique de seulement 15, ce qui est considéré comme très bas. Cela est principalement dû à leur teneur élevée en fibres et à leur faible teneur en glucides. Les fibres alimentaires ralentissent la digestion et l'absorption des glucides, ce qui contribue à maintenir des niveaux de glucose sanguin stables.

PROPRIÉTÉS & BIENFAITS

Ce légume-fruit est diurétique, laxative, reminéralisante, détoxifiante et peu calorique.

La tomate est riche en fibres, en vitamines et en minéraux comme le fer, le calcium, le zinc ou encore le magnésium.

La tomate est un fruit très riche en lycopène ; un composé qui lui donne sa couleur rouge, et qui, selon de nombreuses études, permet **de prévenir l'apparition de certains cancers comme le cancer du sein, de la prostate, de l'estomac ou encore du côlon.**

En effet, de récentes études ont démontré que grâce à ses composants, les gens qui mettaient régulièrement de la tomate dans leurs menus avaient des chances de voir leur taux de mauvais cholestérol (LDL) baisser ; **une consommation fréquente de tomate permet également de réduire le risque d'AVC chez les individus.**

La tomate est riche en vitamine E, en vitamine C, en bêta-carotène et en lycopène, des composés qui possèdent tous un fort pouvoir antioxydant. **C'est donc un fruit parfait pour lutter contre les radicaux libres, des composés responsables du vieillissement prématuré de nos cellules...**

Grâce à sa richesse en fibres, la tomate est idéale pour relancer en douceur les transits intestinaux un peu paresseux, et nous aider à retrouver un ventre plat. Mais attention : pour profiter au mieux des fibres de la tomate, **on n'oublie pas de la manger avec la peau, sans la peler.**

Même si elle n'a pas la couleur orange de la carotte, la tomate est un fruit riche en bêta-carotène, un pigment qui favorise la création de mélanine et est idéale pour nous donner un joli teint hâlé.

Grâce à sa richesse en vitamines A, C et E., mais également en calcium, en potassium et en lycopène, la tomate empêche le mauvais cholestérol de s'attacher aux parois des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne leur hypertrophie, et l'augmentation de la tension artérielle.

En raison de sa richesse en lycopène et en chrome (un oligo-élément très important dans le processus de métabolisation du glucose), la tomate pourrait améliorer le contrôle de la glycémie et prévenir l'apparition du diabète de type 2.

Le lycopène qu'elle renferme est une substance qui a été reconnue très efficace pour lutter contre l'acné et les petits boutons.

CONSOMMATION

La tomate se consomme comme un légume-fruit, crue ou cuite ; elle est devenue un élément incontournable de la gastronomie dans de nombreux pays, particulièrement dans les Amériques.

CONTRE-INDICATION

Les sujets souffrant d'acidité gastrique et de l'estomac qui doivent de ce fait limiter sa consommation.

