

PRODUITES
ET CONSOMMÉES
DANS LA
LOIRE

Astuces
Recettes

ÉTÉ

LES TOMATES

CUISINÉES DANS TOUS LEURS ÉTATS

À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

VERRINES DE TOMATE FAÇON GASPACHO



PRÉPARATION 15 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 500 g de tomates
- 6 feuilles de basilic
- 1 petit oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

Rincez, séchez puis coupez les tomates en petits cubes et déposez-les dans un saladier. Incorporez l'huile, l'oignon ciselé, le sel et une partie des feuilles de basilic finement émincées. Mixez et répartissez le contenu dans des verrines. Décorez avec les restes des feuilles de basilic que vous aurez ciselées. Servez très frais.

Variante : Vous pouvez corser votre soupe fraîche en ajoutant 1c. à soupe de vinaigre de vin rouge et une pointe de tabasco. Vous pouvez également y adjoindre un demi concombre et un quart de poivron. La crevette s'associe également à cette préparation.

TARTE TOMATE À LA MOUTARDE



PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 50 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 pâte feuilletée
- 8 tomates
- Moutarde
- Sel et poivre

Garnissez un fond de tarte avec la pâte feuilletée. Répartissez une couche de moutarde sur la pâte 0,5 cm d'épaisseur. Coupez les tomates en deux, déposez-les sur la moutarde. Salez et poivrez. Faites cuire au four 50 minutes à 150°C.

Consommez-la chaude avec une salade verte.

Variante : Etalez sur la moutarde du fromage frais, installez les tomates en rondelles que vous avez fait ressuyer, complétez avec quelques olives.



SAUTÉ DE THON AUX TOMATES ET POMMES DE TERRE

6 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 30 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **800 g** de thon rouge
- **1** oignon, laurier
- **4** belles tomates
- **1** gousse d'ail
- **1,2 kg** de pommes de terre
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive

Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez le thon coupé en gros cubes et faites-le rissoler quelques minutes. Lavez, coupez les tomates, ajoutez-les dans la sauteuse avec le laurier et laissez mijoter environ 10 minutes. Pendant ce temps, épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en gros cubes et ajoutez-les à la préparation. Quand les pommes de terre sont fondantes (environ 20 minutes), arrêtez la cuisson.



TOMATES FARCIES

4 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 50 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **350 g** de bœuf haché ou cheveux d'ange
- **6 grosses tomates**
- **Sel et poivre**
- Fines herbes (persil, ciboulette)
- Ail
- Échalote

Préchauffez le four à 180°C. Lavez les tomates, coupez les chapeaux, creusez-les en réservant le centre dans un bol. Préparez la farce : faites revenir la viande à la poêle avec l'échalote émincée, le persil, l'ail, ajoutez le cœur des tomates, salez poivrez et mélangez. Dans chaque tomate, faites tomber une goutte d'huile au fond et garnissez avec la farce à la viande. Installez les chapeaux. Installez les tomates dans un plat à gratin, ajoutez un fond d'eau. Enfournez 40 minutes à 180°C.

Variante : Déposez au fond du plat à gratin un filet d'huile, 250 g de riz rouge ou riz semi complet, des herbes fines hachées et le cœur des tomates coupé en dés. Garnissez les tomates de bœuf haché. Déposez vos tomates sur le riz, salez, poivrez et ajoutez de l'eau. Cuisez au four



FICHE D'IDENTITÉ : LES TOMATES

PÉRIODE DE PRODUCTION :

De juin à octobre



ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Basilic, estragon, ail, huile d'olive, fromage, thon, veau, sardine, anchois, courgette, aubergine, olive, vanille, moutarde.

JE LES PRÉPARE : Lavez les tomates seulement au moment de les déguster et enlevez le pédoncule après les avoir lavées. Pour peler les tomates, plongez 1 minute dans l'eau bouillante, sortez et épluchez-les. Pour les farcir, découpez le chapeau, creusez l'intérieur, salez l'intérieur et les retourner pour évacuer l'eau 30 minutes. Pour faire une tarte faites dégorger les tomates. Coupez-les en rondelles, salez légèrement pour extraire l'eau.

TOMATES ASTUCIEUSES :

Pour l'appétitif, utilisez des petites tomates, Coupez le chapeau. Enlevez les graines et garnissez-les avec du fromage frais et des fines herbes. **Coulis de tomate :** Lavez les tomates, coupez-les grossièrement, ramollissez-les à la vapeur, moulinez à la grille fine d'un moulin à légumes. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans un faitout, versez la préparation, ajoutez les herbes de Provence, faites cuire et réduire de moitié, salez, poivrez. Versez la préparation dans des barquettes et congelez après refroidissement.

DANS LA LOIRE...

- Environ 120 maraîchers
- 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)
- 300 hectares de pommes de terre
- Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

LES LÉGUMES ET LEURS DIFFÉRENTES VARIÉTÉS.

Chaque légume est décliné en plusieurs variétés ce qui permet au maraîcher d'approvisionner le marché le plus longtemps possible. Les variétés dites précoces permettent d'avoir un légume très tôt dans la saison. Au contraire, les variétés tardives permettront aux légumes de s'adapter aux conditions climatiques. Ainsi, sur les étals, vous pouvez consommer le même légume qui peut avoir un goût ou un consistance différente suivant la période. Les grainetiers développent chacun également un gamme de variétés. Le maraîcher peut jouer sur ses sources d'approvisionnement. Il a également à sa disposition des variétés hybrides qui permettent d'avoir des produits de calibre régulier. Pour certains légumes, la recherche est très poussée, par exemple pour la tomate les calibres, les variétés et les utilisations qui en découlent sont un bon exemple de la diversité.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR WWW.TERRESDELOIRE.FR

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

