



# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison!

**31 juillet 2023**

## La tomate en fête



La tomate est le légume-fruit le plus apprécié des Français avec une consommation qui dépasse les 14 kg par personne et par année. En salade, en sauce, en plat, c'est la véritable star de l'été.

À sa saveur exquise s'ajoute un grand nombre d'atouts pour notre santé. La tomate est en effet un **puissant antioxydant**, elle permet ainsi à notre corps de lutter contre les agressions extérieures (pollution, toxines...) et de nous protéger contre les maladies cardiovasculaires.

**Le saviez-vous ?** La tomate est un légume **climactérique**, c'est-à-dire qu'il continue de mûrir une fois cueilli. Ainsi, si votre tomate est un peu trop ferme ou pas tout à fait colorée, l'idéal est d'attendre quelques jours avant de la consommer.

**Le débat de la tomate :** D'un point de vue nutritionnel, la tomate est considérée comme un légume, car sa teneur en glucides (en sucre) est bien plus basse que celle des fruits. Pourtant, en botanique, la tomate est un fruit, car elle se développe à partir d'une fleur. Voilà qui devrait mettre tout le monde d'accord.



## Pesto de tomate

*300 gr de tomates, 70 gr de poudre d'amande, 85 gr de ricotta, 2 gousses d'ail, 20 gr d'huile d'olive, Un peu de basilic, Sel & poivre, 30 gr de pois chiches*

Épépiner (enlever le cœur) des tomates puis les couper en dés.

Les mettre dans un bol mixeur et ajouter tous les autres ingrédients sauf les pois chiches. Ajouter les pois chiches petit à petit jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée. Goûter et ajuster l'assaisonnement, il est aussi possible de rectifier la texture avec des pois chiches.

## Tartare de tomates

*3 tomates, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de basilic, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, vinaigre balsamique, sel & poivre*

Tremper les tomates pendant 30 secondes dans une eau portée à ébullition afin de pouvoir ôter la peau facilement. Éplucher les tomates et les couper en petits cube. Assaisonner avec le sel et le vinaigre. Ajouter ensuite l'ail, l'échalote émincée finement et le basilic ciselé. Retirer le jus des tomates afin de ne garder que la pulpe si possible. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

## Moussaka

*3 grosses aubergines, 5 pommes de terre, 5 tomates, 5 cuil à soupe de concentré de tomate, 4 cuil à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, herbes aromatiques, 60 gr de beurre, 60 gr de farine, 500 gr de lait, 100 gr de fromage râpé, Sel & poivre*

Faire cuire les pommes de terre à l'eau. Pendant ce temps, couper les aubergines en tranches et les réserver.

Dans une casserole, mettre les tomates coupées en dés, le concentré de tomates, l'huile d'olive, l'ail et les herbes aromatiques. Faire mijoter le tout 5 minutes environ.

Mélanger ensuite dans une casserole le beurre fondu et la farine puis ajouter le lait afin de faire une béchamel. Cuire le tout 5 minutes en remuant sans cesse.

Éplucher les pommes de terre puis les couper en rondelles.

Dans un plat, déposer les rondelles de pomme de terre puis les rondelles d'aubergine. Recouvrir le tout de la sauce tomate puis déposer la béchamel par-dessus. Ajouter le fromage râpé et enfourner pour 30 minutes environ.

## Dans vos paniers cette semaine

Les légumes proviennent des jardins de Cocagne ou de nos producteurs bio partenaires. Vous pouvez retrouver le contenu des paniers sur les sites

<https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou

<https://volvestre.cocagnebio.fr> ou <https://comminges.cocagnebio.fr/>

## Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimentterre.org/ressources/>  
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimentterre.org/nos-recettes-par-saison/>  
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison

