

EN JUILLET, MANGE LA TOMATE QUI TE PLAÎT !

Avec juillet débute la pleine saison des tomates et l'embarras du choix : rondes, allongées ou en grappes, rouges, noires, vertes ou jaunes, cerise, cocktail ou cœur de bœuf,... l'éventail est large !

Même si en botanique, la tomate est un fruit, en nutrition, elle est considérée comme un légume. Elle est pauvre en calories (87 kJ ou 15 kcal/100 g) et riche en vitamines C et A.

Les tomates rouges ont un intérêt supplémentaire car elles contiennent du lycopène soit un puissant antioxydant ; les antioxydants sont des substances qui luttent contre les réactions d'oxydation qui endommagent les cellules de notre organisme.



Contrairement à de nombreux nutriments, la cuisson permet d'augmenter la biodisponibilité du lycopène ; cela signifie que la quantité de lycopène qui sera finalement absorbée et disponible pour l'organisme sera plus importante dans les tomates cuites que dans les crues. Mais varier les présentations reste malgré tout important !

La recette de tomate-mozzarella façon Hasselback pourrait vous inspirer lors de votre prochain BBQ ?

RECETTE DE TOMATE-MOZZARELLA FAÇON HASSELBAK :

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 belles tomates allongées
- 1 boule de mozzarella
- 2 c. à café de pesto vert (30% de matières grasses)
- Quelques feuilles de basilic
- Poivre

PRÉPARATION :

- Laver les tomates et les inciser dans le sens de la largeur tous les centimètres sans les couper totalement pour que les tranches ne se séparent pas
- Couper la boule de mozzarella en fines tranches puis chaque tranche en 2 pour obtenir des demi-lunes. Veiller à avoir autant de ½ lunes que d'incisions dans les tomates
- Enduire chaque incision d'un peu de pesto, puis y mettre quelques feuilles de basilic (en réserver une partie pour la garniture) et ½ lune de mozzarella
- Poivrer et cuire dans un plat à couvert pendant une dizaine de minutes sur le barbecue (ou au four à 150°C)
- Servir avec les feuilles de basilic réservées

VALEURS NUTRITIONNELLES :

- Energie : 540 kJ / 125 kcal
- Matières grasses : 9 g
- Glucides : 3 g
- Protéines : 8 g
- Fibres : 1 g