



JAMAIS TROP

**ROMANTIQUE**

# LA TOMATE

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

La tomate colore les étals de nos marchés et nos assiettes tout au long de l'année. Très simple à consommer, elle se prête à une infinité de préparations. Très riche au niveau nutritionnel, elle a de véritables atouts bien-être. Toutes ses qualités en font le légume le plus consommé en France.

## TROUVER LE BON PRODUIT

Les tomates sont disponibles toute l'année. Pour les choisir, évaluez leur fraîcheur et leur qualité à partir de leur parfum et de leur consistance.

- La tomate doit rester souple sous une légère pression du doigt.
- Sa consistance doit être ferme et dense.
- Sa fermeté est différente selon son degré de maturité et sa variété.
- Laissez-vous guider par son odeur caractéristique qui doit être prononcée.
- Sentez son pédoncule qui doit dégager une odeur « verte ».
- Sa robe doit être lisse, brillante et sans taches.

## CONSERVATION

La tomate se conserve 3 à 4 jours à l'air ambiant. Lavez-les au dernier moment, juste avant de les cuisiner ou de les consommer, elles se conserveront mieux ainsi et garderont toute leur saveur.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

# TARTE RUSTIQUE À LA TOMATE



## PRÉPARATION

20 min.

## CUISSON

40 min au four

## DIFFICULTÉ

Facile

## SAVEUR

Salée

## INGRÉDIENTS

- 400 g. de tomates variées
- 1 c. à café de moutarde
- 200 g. de fromage de chèvre frais
- 1 pâte à pizza fine ronde
- 60 g. de parmesan râpé
- 1 oeuf
- sel, poivre

## ÉTAPES

- Laver les tomates, les couper en rondelles ou en deux selon leur taille, les disposer sur une grille, saler généreusement et laisser égoutter le temps de préparer le reste.
- Préchauffer le four à 210°C. Mélanger le fromage de chèvre avec les herbes de Provence et du poivre.
- Dérouler la pâte sur une plaque de cuisson. Badigeonner la pâte de moutarde en laissant une bordure de 3 cm, puis étaler la préparation au chèvre et saupoudrer de la moitié du parmesan.
- Éponger les tomates à l'aide d'un papier absorbant puis les répartir sur la tarte. Rabattre les bords de la pâte, badigeonnée de l'œuf battu et saupoudrer du reste de parmesan. Mettre au four pour 30 minutes de cuisson.

# TARTE RUSTIQUE À LA TOMATE

