La tomate bio, le fruit ou légumes , selon…, de la saison

La tomate bio source d’inspiration

En salade, en sauce, en coulis, en accompagnement, crue, dorée, rôtie, la **tomate bio fait l’unanimité**. Pour choisir sa Tomate,on se laisse guider par sa couleur, qui doit être intense, son poids, une bonne tomate bio pèse son poids et est dense, et on veille à la choisir souple mais pas molle ni trop ferme. Enfin, on la préfère bio **sans additif chimique**, juste soleil et terroir!



Le meilleur **moyen de conservation, c’est à température ambiante en extérieur**. Evidemment en période de canicule, on leur trouve un peu d’ombre en cuisine, et de température modérée mais **pas de frigo**, qui tue son goût. A l’achat on privilégie une moindre quantité et des achats plus récurrents, pour toujours avoir des tomates fraîches bio en cuisine. Une occasion de croiser plus souvent son **producteur local,** et d’éviter le gâchis: Un bon point pour **la consommation responsable**





Pas de raison de s’en priver…

La tomate bio est peu calorique, riche en eau et en vitamine C. Et comme elle se décliné en multes variétés de plus en plus présentes sur les étals bio, on peut varier les plaisirs.

Petit traité d’utilisation.

A chaque recette sa tomate bio, on en profite le choix est large.



En salade , on privilégie le goût avec les **variétés anciennes bio** remises en avant par les **producteurs locaux: La tomate Ananas,** jaune et douce, la **Coeur de Boeuf**, joufflue et juteuse, la **Noire de crimée**, sombre et savoureuse, elles se suffisent à elles même, avec un filet d’huile, une pincée de sel et de poivre. Mais elles sont aussi délicieuses avec une touche mozarrella bio, un zeste de vinaigre. En mélange avec une salade verte, on joue avec le croquant des **tomates Cerise bio.**





Pour une bonne tomate farcie, on choisit une variété à la chair ferme, qui tiendra bien à la cuisson, une **Coeur de Boeuf** pas trop mure, ou une **Marmande,** pour une sauce ou un coulis de qualité, la **San Marzano,** à la forme caractéristique allongée.
Voila il ne vous reste plus qu'à vous lancer, toutes les recettes sur le blog, et surtout on en profite en saison et on patiente en hiver, en préparant des coulis et des tomates

confites à consommer quand la saison est terminée.