



Très simple à consommer, elle se prête à une infinité de préparations. Très riche au niveau nutritionnel, elle a de véritables atouts bien-être.

### CHOISIR ET CONSERVER

#### TROUVER LE BON PRODUIT

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 tache.

#### ET BIEN LE CONSERVER

Les tomates se conservent à température ambiante pendant trois à quatre jours dans une corbeille à fruits. Gardez-les avec leur pédoncule car il garantit leur fraîcheur. De plus, elles continuent d'y puiser des sucres, même après récolte.

Contrairement à une habitude répandue, il est déconseillé de les conserver au réfrigérateur. En effet, le froid neutralise leur parfum et leur saveur.

Évitez également de les placer à proximité d'une source de chaleur car cela ramollit leur chair.

### NUTRITION ET BIENFAITS

La tomate est très peu calorique car elle contient une grande quantité d'eau. Simple à préparer, elle apporte une bonne dose de vitamines (C et E) et de minéraux (potassium et magnésium). Inscrivez-la souvent à vos menus pour ses atouts nutritionnels !

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

### Saisons de production

