



Tout comme le concombre, le poivron, la courgette et l'aubergine, la tomate est un légume-fruit. Il existe plusieurs milliers de variétés de tomates avec des goûts légèrement différents. Leur couleur varie du rouge au blanc en passant par le rose, jaune, orange, pourpre et vert. Il en existe même des rayées et des noires! La tomate est de forme oblongue, ronde, ovale ou en cœur, et peut être aussi petite qu'un raisin ou grosse comme un melon.

FICHE THÉMATIQUE

La cultiver

La culture de la tomate peut se faire en pleine terre ou en pot. Le plant nécessite de la chaleur, une bonne dose d'ensoleillement, beaucoup d'eau et une terre riche en compost. Plusieurs agriculteurs québécois se spécialisent dans la production de tomates de serres, ce qui permet de s'en procurer à l'année. Quant aux tomates de champs, elles sont disponibles du mois de juillet au mois d'octobre.

La conserver

La tomate se conserve à la température ambiante et à l'abri du soleil. La température trop froide du réfrigérateur la rend moins savoureuse, en plus de détériorer sa texture qui devient farineuse et molle.



La cuisiner

Froide ou chaude, crue ou cuite, la tomate peut se manger de multiples façons :

- Casserole, omelette, salade, bruschetta, pizza, sandwich, gaspacho, etc.
- Transformée en jus, en sauce, en coulis, en purée et même en confiture ou en gelée.

La tomate et la santé

Au sens botanique, la tomate est un fruit, mais elle est plutôt consommée comme un légume. Étant donné qu'elle n'a pas le même goût sucré qui définit si bien les fruits, la tomate est préférablement servie dans les mets salés ou en accompagnement des repas. Ce qui lui donne sa belle couleur rouge est le **lycopène**, un puissant antioxydant que l'on peut comparer à un grand nombre de petits chevaliers qui combattent les agents dangereux pour le corps. La tomate contient aussi des **glucides** et des **fibres**, essentiels au bon fonctionnement du corps. Les glucides fournissent de l'énergie, tandis que les fibres sont les « petits balais » des intestins. Elles favorisent aussi le rassasiement (avoir faim moins rapidement entre les repas).



La déguster

Matériel

Pour le groupe :

- Plat de service
- Pince ou cuillère pour la distribution

Pour chaque élève :

- 1 serviette de table
- 1 petite assiette
- 2 tomates cerise ou 2 quartiers de tomate

ÉTAPE 1

Dégustation spéciale

(Ré)Expliciter et (re)mimer les étapes de la « dégustation bien spéciale » (voir Fiche *Le céleri*) : tous se boucheront le nez, mettront une tomate cerise en bouche, croqueront puis, à votre signal, se déboucheront le nez. *Cette fois-ci, on va porter attention au goût (au sens large) avec le nez bouché, puis le goût avec le nez débouché. Est-ce que c'est pareil? Différent? Comment décrire la différence?*

ÉTAPE 2

Distribution

Avant la distribution, tous se bouchent le nez en pinçant les narines, pas plus haut. Rappelez aux élèves qu'ils peuvent respirer par la bouche. Distribuez les tomates cerise (ou morceaux) en demandant aux élèves de ne pas les manipuler et de les laisser dans l'assiette posée loin devant eux.

ÉTAPE 3

Dissection du goût!

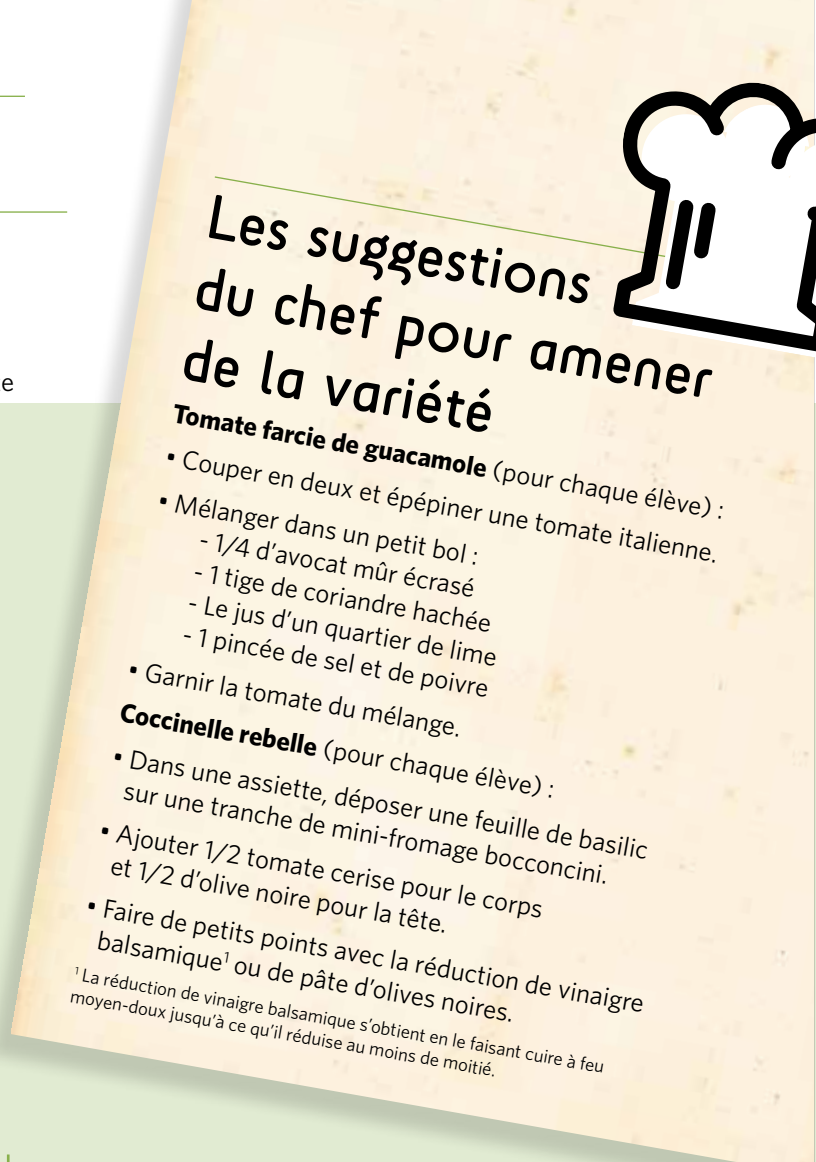
Rappelez la question : *On va porter attention au goût (au sens large) de la tomate avec le nez bouché. Qu'est-ce que ça goûte?* Tous mettent une tomate cerise (ou un morceau) en bouche et vous aussi. Tous mastiquent 2 ou 3 fois. Avant qu'ils n'avalent, demandez d'être attentif au changement qui va se produire, puis donnez le signal. *Nez débouché, qu'est-ce que ça goûte maintenant? Est-ce que c'est pareil? Différent? Comment décrire la différence?*

Les élèves nommeront sans doute que la tomate a « plus de goût » le nez débouché. Nez bouché, ils nommeront des mots reliés au sens du toucher (*ferme, croquant, juteux, granuleux, frais, liquide...*) et des saveurs (*sucré, acide...*)

ÉTAPE 4

Un peu de science : arômes et saveurs

Quand on a le nez bouché, nous percevons en bouche seulement la **texture** et les **saveurs** des aliments. Dépendamment de la sensibilité de chaque goûteur et de sa variété,



Les suggestions du chef pour amener de la variété

Tomate farcie de guacamole (pour chaque élève) :

- Couper en deux et épépiner une tomate italienne.
- Mélanger dans un petit bol :
 - 1/4 d'avocat mûr écrasé
 - 1 tige de coriandre hachée
 - Le jus d'un quartier de lime
 - 1 pincée de sel et de poivre
- Garnir la tomate du mélange.

Coccinelle rebelle (pour chaque élève) :

- Dans une assiette, déposer une feuille de basilic sur une tranche de mini-fromage bocconcini.
- Ajouter 1/2 tomate cerise pour le corps et 1/2 d'olive noire pour la tête.
- Faire de petits points avec la réduction de vinaigre balsamique¹ ou de pâte d'olives noires.

¹ La réduction de vinaigre balsamique s'obtient en le faisant cuire à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'il réduise au moins de moitié.

ÉTAPE 4

la tomate peut être perçue comme acide, sucrée et umami (saveur typique du glutamate, évoquant un goût de bouillon, de viande). À noter que la majorité des aliments ont plusieurs saveurs.

Avec le nez bouché, nous ne sommes pas en mesure de percevoir la partie **aromatique** du goût des aliments.

Quand on débouche le nez, on perçoit toujours la texture, les saveurs, mais également les **arômes** : c'est ce qui donne l'impression que « ça goûte plus ». Les arômes sont essentiels sur la « carte d'identité » d'un aliment : sans eux, difficile de le reconnaître! La tomate peut avoir un arôme de *tomate, tomate verte, citron, bonbon...* Sans les arômes, qui composent entre 80 % et 90 % du goût d'un aliment en bouche, le goût des aliments serait bien triste... comme quand on est enrhumé!

Invitez les élèves à renouveler la dégustation spéciale à leur rythme avec la deuxième tomate cerise (ou le deuxième morceau).

Pour plus d'information ou plus d'idées sur la tomate

- La tomate : www.jaime5a10.ca/fr/fruits-legumes/tomate