

Tomate cerise du Québec

Caractéristiques générales

Elles peuvent être produites en serre et au champ au Québec.

Les cultivars de tomates cerises produites en serre au Québec sont de couleur rouge en majorité, mais également jaune et orange. Elles sont généralement de forme ronde et quelquefois ovale. On peut les retrouver à l'unité ou encore en grappes de 10 à 14 tomates.

Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

Manutention

Elles sont **récoltées** manuellement avec soin, **un peu avant d'être mûres, alors qu'elles commencent à rougir**. Elles pourraient craquer si laissées trop longtemps sur le plant. Elles sont ensuite emballées dans des contenants de plastique fermés, mais non étanches pour limiter les dommages physiques. Elles continuent de mûrir après la récolte.

Les tomates cerises sont **très fragiles** et doivent être manipulées, emballées et transportées avec précautions. C'est pourquoi elles sont habituellement emballées dans des contenants.

Les tomates récoltées moins mûres peuvent être refroidies pour une meilleure durée de conservation, à 20 °C pour parfaire le mûrissement ou 12 °C (jusqu'à 3 semaines pour les tomates à 30 % rouges), où le mûrissement est repris en augmentant la température.

Conservation en entrepôt

Les conditions idéales de conservation **pour le mûrissement des tomates** sont une température de **19-21 °C** et une humidité de **90-95 %**, pour prévenir le dessèchement. La durée de conservation dans ces conditions va jusqu'à **7-14 jours, selon du stade de maturité**.

Les **tomates** sont **très sensibles aux dommages causés par le froid**. Les tomates à point conservées sous 7 à 10 °C se conservent moins longtemps (environ 5 jours) et perdent de leur saveur et la chair peut paraître imbibée d'eau. Une température plus élevée (>23 °C) diminue également la durée de vie.

Elles sont **sensibles au gel**, à partir de -1 °C; les signes de gel sont une apparence détrempeée, un amollissement excessif, ou une apparence déshydratée du liquide interne.

Évitez d'emballer hermétiquement, le mûrissement sera accéléré et la durée de vie moins longue.

Étalage en magasin

Elles sont fragiles aux chocs : **conservez-les dans leur emballage** et manipulez-les avec précaution.

Conservez les tomates cerises à température ambiante (20-21 °C) dans un étalage moyennement humide pour éviter le dessèchement, mais **évitez de les mouiller ou les laver**, car cela augmentera les risques de contamination.

Elles produisent de l'éthylène (gaz naturellement produit par certains fruits); il est recommandé de ne pas les **placer avec les produits sensibles à ce gaz comme la laitue, autres légumes verts feuillus et les concombres**.

Dans un même ordre d'idée, pour optimiser leur durée de conservation, **évitez de les placer à côté de produits comme la pomme, la banane, les melons ou l'avocat, qui produisent aussi de l'éthylène**.

Valeurs nutritives

Pour 125 ml (½ tasse) de tomates cerise crues (79g)	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	14 kcal	-
Glucides	3,1 g	-
Fibres alimentaires	1 g	3 %
Vitamine C	11 mg	12 %
Potassium	187 mg	4 %
Vitamine A	33 µg	4 %
Lycopène	2025 µg	-

Critères de qualité et d'achat recommandés

Les tomates cerises sont habituellement récoltées avant d'être parfaitement à point, puis le mûrissement se parfait entre l'arrivée en épicerie et l'achat du consommateur.

Choisissez-les **fermes**, qui reprennent leur forme après une légère pression, **bien formées**, rondes ou ovales, d'une **surface lisse**, de **couleur uniforme**, avec une **bonne odeur de tomate**, sans signes de dommages physiques ou de contamination et dégradation (pourriture). Elles devraient bouger dans leur emballage de plastique.

Note : Une fissure bien cicatrisée et sans coulure ne signifie pas que la tomate est mauvaise.

Caractéristiques nutritionnelles

Comme toutes les tomates, les tomates cerises sont une bonne source de vitamine C, qui a pour effet de favoriser l'absorption du fer dans l'intestin.

Les caroténoïdes et la vitamine C présents dans la tomate ont des propriétés antioxydantes, lesquelles jouent un rôle dans la prévention du risque de cancer et de maladies cardiovasculaires.

Le lycopène est le caroténoïde qui donne la belle couleur rouge aux tomates. Il pourrait avoir des effets préventifs sur le cancer de la prostate. Pour optimiser l'absorption de cet antioxydant, il est préférable de consommer les tomates cuites ou coupées en petits morceaux et accompagnées d'une matière grasse.

En résumé, les tomates cerises :

- Sont riches en vitamine C.
- Aident à l'absorption du fer contenu dans les aliments.
- Joueraient un rôle dans la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires.



Le petit format des tomates cerises en fait une collation idéale. Sucrées et juteuses, elles sont appréciées en crudité. D'ailleurs, les enfants en raffolent !

Conservation domestique

Les tomates n'aiment pas le réfrigérateur. Conservez-les non lavées, à température ambiante (21 °C), à l'abri du soleil, avant consommation (jusqu'à 7 à 10 jours pour les moins mûres et 3 à 5 jours pour les tomates à point). Conservées au froid, elles perdent de la saveur et des arômes et se dégradent. Si vous les placez quand même au réfrigérateur, prévoyez de les sortir 30 minutes avant de les consommer pour retrouver leur saveur.

Lavez-les à l'eau tiède avant de les consommer ou de les cuisiner. Les tomates coupées doivent être conservées au réfrigérateur et consommées dans les jours suivants.

Utilisations culinaires

Vos tomates ne sont pas mûres ? Placez-les dans un sac avec une pomme, une banane ou un avocat afin d'accélérer le mûrissement !

Très esthétiques, elles peuvent être utilisées pour **décorer** des mets ou pour préparer des **hors-d'œuvre** raffinés.

Les tomates cerises sont également délicieuses dans les salades fraîches.

Cuisinez-les avec des **herbes fraîches** ou séchées (basilic, thym, origan, etc.) et arrosez-les d'un filet d'**huile d'olive extra-vierge** pour mettre leur saveur en valeur !

Comment éviter le gaspillage ?

Si vos tomates commencent à dépérir, faites-les cuire et transformez-les en coulis, en gaspacho ou en crème de tomate.

Faites-les rôtir au four avec de l'huile et des herbes fraîches, puis étaler sur du pain !

Sources : Encyclopédie visuelle des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | Agri-Réseau | USDA – Cherry/grape tomato information sheet | AQDFL | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | USDA- The Commercial Storage of Fruits, Vegetables, and Florist and Nursery Stocks

Partenaires :



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
L'AGRICULTURE

Canada Québec