

Les tomates du potager



Les bienfaits

- La tomate est une excellente source de lycopène, un puissant antioxydant qui aide à lutter contre le vieillissement cellulaire et soutient la santé cardiovasculaire.
- Composée à plus de 90 % d'eau, elle contribue à une bonne hydratation, tout en étant peu calorique.
- Elle contient de la vitamine C, du potassium et des folates, qui participent au bon fonctionnement du système immunitaire et à la vitalité quotidienne.

Recette de Nicolas

Arc-en-ciel de tomates, pastèque fraîche et émulsion au poivre de Timut

Pour 4 personnes :

- Tomates de différentes variétés et couleurs
- Pastèque
- Fleur de sel
- 500 g de crème liquide
- 15 g de poivre de Timut
- Sel, poivre

Préparation

Lavez soigneusement les tomates à l'eau claire puis découpez-les en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Taillez la pastèque en petits cubes réguliers et réservez au frais.

Réaliser l'émulsion au poivre de Timut :

Faites infuser le poivre de Timut dans une petite quantité de crème pendant environ 10 minutes afin d'en extraire tous les arômes. Filtrez la crème infusée puis laissez-la refroidir.

Montez la crème restante en une texture légère et aérienne, puis incorporez progressivement la crème infusée au poivre de Timut. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon votre goût.

Dressage

Sur une assiette ronde, disposez harmonieusement les rondelles de tomates pour créer un véritable arc-en-ciel de couleurs. Ajoutez quelques grains de fleur de sel, puis déposez les cubes de pastèque pour apporter fraîcheur et douceur. Terminez avec quelques points d'émulsion au poivre de Timut pour relever l'ensemble avec ses notes délicatement citronnées et épicées.



Conseils culture de Manon au potager

Voici quelques recommandations pour réussir sa culture et obtenir une belle récolte :

- Semis et plantation : Semez les graines de tomate sous abri dès mars, puis repiquez en pleine terre après les dernières gelées, généralement en mai.
- Exposition et sol : Choisissez un emplacement en plein soleil, dans un sol riche, meuble et bien drainé. Amendez la terre avec du compost bien décomposé.
- Entretien : Arrosez régulièrement au pied sans mouiller les feuilles pour éviter les maladies. Paillez pour conserver l'humidité et limiter les mauvaises herbes. Pensez à tuteurer les plants et à tailler les gourmands si besoin.
- Récolte : Cueillez les tomates à maturité, lorsqu'elles sont bien colorées, fermes et parfumées. Plus elles sont cueillies mûres, plus elles sont savoureuses.

