Cuisine de saison : la tomate : un (bon) feu rouge

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **23 (1993)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La tomate: un (bon) feu rouge

Cuisine de saison

Paul Vincent

La Suisse d'été a son soleil de potager: la tomate. On la trouve dans les bars: sous le nom de «tomate», c'est un apéritif anisé nuancé de grenadine. Mais elle n'a pas besoin d'être goûtée dans un débit de boisson pour être apéritive

La native de la Cordillère des Andes - une Solanée déclarée «Lycopersicum esculentum» aux bureaux de l'Etat-civil latin - est une plante herbacée naturellement rafraîchissante.

La «pomme d'or» ou la «pomme d'amour» se souvient assez de sa chaude enfance en Amérique tropicale pour être ivre de soleil et s'enivrer de chaleur. La tomate, ce n'est tout de même pas le Pérou. C'est pourtant un trésor secret de sels minéraux - brome, citrates, fer, nitrates, phosphore, tartrates - et de vitamines: A, B1, B2, B6, C et KI.

La tomate aime se trouver à la cuisine. Elle est bien accommodante, même en dehors de son domaine favori: la salade. Elle est internationale en Ketchup. Mais elle a plus d'une corde culinaire à son arc: confiture, «fondue» (purée, huile, oignon et ail haché), «pain» de tomate, en soufflé, à la piémontaise, «à la bonne femme», à la languedocienne, à la niçoise, à la parisienne. La tomate barbecue se fait griller sur feu doux, passée à la braise après avoir été badigeonné d'huile. Elle se fait également sauter sans façon aux fines herbes. A la lyonnaise, elle cuit à la poêle, mais avec des oignons émincés revenus au beurre. A la provençale, c'est une tomate sautée aux fines herbes, mais avec l'accent du Midi culinaire: une pointe d'ail hâchée.

Mais la tomate sait réconforter la santé, autant qu'elle régale.

Elle chasse les guêpes et les moustiques: il suffit d'enfiler des feuilles de tomates en chapelets et de les suspendre en guirlandes dans une chambre pour pouvoir dormir: plus de bourdonnements pour ronfler. Elles sont allergiques aux feuilles de tomate.

Bye-bye, acné!

Elle joue aussi à la lessive naturelle: on peut avoir oublié que le jus de tomate - paradoxalement mais sûrement - efface les tâches d'encre sur un linge blanc.

Il est vrai qu'il arrive à cette bonne grosse ronde aux joues toutes rouges d'avoir l'esprit paradoxal. Ses citrates, oxalates et autres tartrates poussent ceux qui souffrent d'affections cutanées à diminuer sa consommation en raison de la saveur acide qu'ils lui donnent. Et pourtant, c'est une ennemie intime de l'acné.

Pour prévenir cette modeste, mais désagréable maladie de peau, les esthéticiens de campagne préparent une lotion aussi simple qu'efficace: ils font un mélange de 400g d'alcool à 90°, 10g de glycérine à 28° et 1 kg de jus cru de tomate.

L'acné disgracieux disparaît avec la complicité de tomate et d'oseille. Tamponnez les boutons avec une tranche de tomate fraîche, sans laver avant une demi-heure. 24 heures après, vous tamponnez à nouveau, mais avec des feuilles d'oseille fraîche froissée. Au bout d'une demi-heure, vous procèdez à une ablution à l'eau fraîche et adieu acné!

La tomate ne se contente pas pour autant de régler leur compte aux points noirs du visage. Elle contient 8% de vitamine B1, 18% de vitamines A, 35% de vitamine C - dose quotidienne nécessaire à l'homme. Certes, elle est anti-infectieuse autant qu'antiscorbutique et ses graines, désintoxicantes comme sa peau, favorisent «l'exonération». Mais ses qualités apéritives, rafraîchissantes, énergétiques, savent redonner l'appétit et enlever l'asthénie. C'est un équilibrant cellulaire.

Arthritisme, goutte et rhumatismes sont sensibles à l'action de la tomate, comme l'urée: la tomate est, en même temps, éliminateur de l'urée, diurétique et dissolvant urique. Elle influence l'artériosclérose, «alcalinise» les sangs trop acides et soigne les affections vasculaires. Ennemie de la constipation mais aussi de l'entérite, anti calculs biliaires ou urinaire, elle soulage les états inflammatoires de l'estomac et facilite la digestion des amidons et des féculents. A tomate légère, sphagettis moins lourds.

Rien n'est aussi facile que de se soigner à la tomate: c'est un médicament salade et un remède jus cru, mélangé moitié moitié avec du jus de céleri; la cure idéale: un verre de jus cru et frais de tomate, pendant un mois, avant chacun des trois grands repas de la journée.

La tomate vous attend, cet été, au carrefour de l'appétit et de la santé. Arrêtez-vous: c'est un (bon) feu rouge.