

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

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 23 (1993)

**Heft:** 7-8

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

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# LA TOMATE: UN (BON) FEU ROUGE

Cuisine  
de saison

Paul Vincent

**L**a 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 K1.

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 hachée.

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 procédez 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 sanguins 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, spaghetti 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.

*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 goûtee dans un débit de boisson pour être apéritive*