

## Faut-il manger des Tomates ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

382 mots / 430 : COOL ! articuler !

### Salut les amis :o) Faut-il manger des Tomates ?

Evidemment OUI, faut pas se gêner pour manger des tomates, ces fruits éclatants et rebondis venus d'Amérique du sud. Fruits ? Bon, d'accord c'est des légumes en cuisine, mais en botanique c'est des fruits!

Et puis si facile à manger et à préparer ! Petites tomates croquées comme des fruits, justement ; grosses tomates coupées en rondelles ou en quartiers pour une salade ; tomates provençales coupées en deux et retournées sur la poêle, sans oublier l'ail pour relever et la pincée de sucre pour caraméliser ; et toutes les recettes si goûtues de la cuisine méditerranéenne, depuis les tomates farcies jusqu'à la pizza en passant par toutes les différents types de pâtes en sauce... tomate justement.

*Alors, quel intérêt, ces précieuses tomates ?*

Déjà elles sont pleines de flotte. Donc **très peu caloriques** : 16 kcalories pour 100 g de tomate ! On peut donc s'en gaver. Du coup, guère de glucide, de lipides et de protides dans les tomates mais

**Plein de vitamine C**, et pas mal de vitamines B.

Avec pas mal de bons minéraux : potassium, magnésium, et oligoéléments.

Beaucoup de **fibres** aussi, surtout la peau et les pépins, qui peuvent irriter les intestins fragiles.

Et surtout le rouge de la tomate est un antioxydant majeur, c'est **le fameux lycopène**. Les enquêtes épidémiologiques et les manips de rongeurs, montrent que le lycopène protège contre le cancer de la prostate. Il protège aussi le cœur et les vaisseaux, et contre d'autres cancers, estomac et poumon. Mais le lycopène n'est bien absorbé que si on fait cuire la tomate avec de l'huile, ou que les cellules sont broyées (concentré et ketchup). Quel heureux hasard, dans presque toutes les recettes la tomate est cuite avec de l'huile : on voit le lycopène dans l'huile qui devient orange dans la pizza, les lasagnes, le rizotto, et tutti quanti ;o)

Enfin **la tomate d'hiver** n'a aucun gout, et coute cher en fioul pour chauffer les serres. Alors, ne mangez les tomates qu'à la belle saison s'il vous plait ! Et **la tomate d'été** perd tout son gout si on la met au frigo, ne fusse qu'une heure : jamais au frigo les tomates, sauf quand elles sont cuites.

Alors, **Bon appétit** les amis :o)