



A la découverte des TOMATES du GARD

Quand les manger ?
D'avril à septembre



Un concentré de bienfaits



Des tomates à votre goût
Roma, coeur de boeuf, cerise, marmade, noire de Crimée...
Il existe des centaines de variétés de tomates.

Source de vitamine C,
bêta-carotène, potassium,
phosphore, antioxydants.
Peu calorique (16 kcal/100 g).

La tomate : un fruit ou un légume ?



Un peu d'agronomie



Botaniquement, la tomate est un fruit (organe végétal succédant à la fleur et contenant des graines), mais elle est souvent considérée comme un légume en cuisine car consommée salée.

La tomate demande de l'eau et de bons sols pour bien pousser. Elle est fragile, elle doit donc être manipulée avec précaution, surtout à la récolte.



Pour en savoir +
www.agriculturegardoise.fr

