

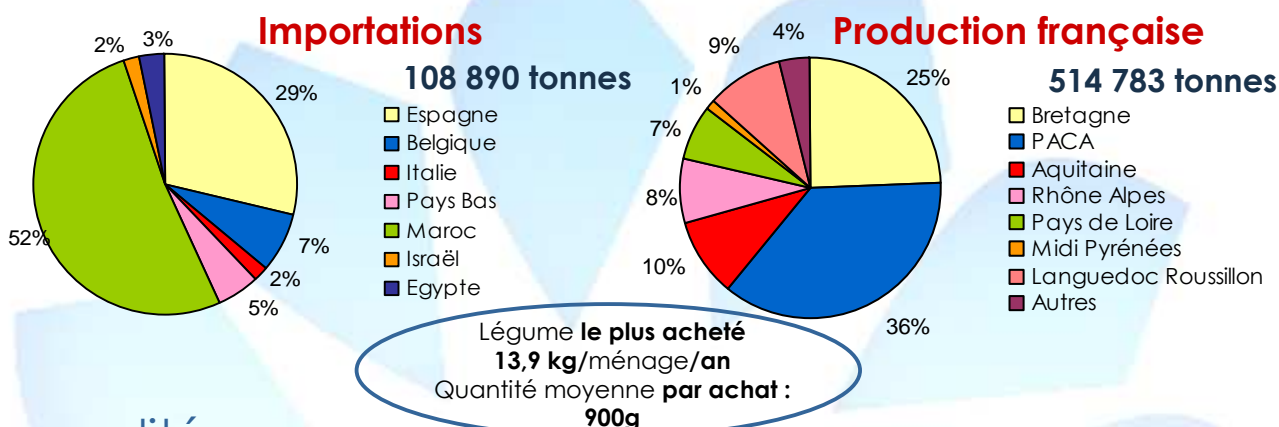


## Historique

La Pomi d'Ori était déjà cultivée en Italie depuis le XVI<sup>ème</sup> siècle, quand la conquête espagnole rapporta la "tomati" consommée par les tribus Nahuatl du Mexique. Ce fruit ne connu pas pour autant une confiance immédiate, du fait de sa parenté avec plusieurs plantes toxiques: belladone, mandragore, morelle, et d'autres solanacées... Sa culture débuta sur la côte méditerranéenne, en Provence essentiellement, avant de gagner la France en se faisant connaître lors de la montée des Marseillais à Paris pendant la Révolution Française, au son de ce qui allait devenir notre hymne national ! La production de tomate ne se développera pourtant qu'après la seconde guerre mondiale.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



## Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Est												
Languedoc												
Aquitaine												
Bretagne												
Pays de la Loire												
Maroc												
Espagne												
Belgique												
Pays Bas												
Italie												

Production entre **avril et septembre** en France, complétée par des importations d'Espagne et du Maroc l'hiver.

Il existe **différents types variétaux** de tomates : rondes classiques, cocktail, en grappe, cerises, côtelées ou allongées. On distingue également de nouvelles variétés dites « **de segmentation** », des variétés anciennes ou nouvelles, aux formes et aux couleurs variées...



## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

**Peu énergétique** (15 kcalories aux 100 g, soit 63 kJoules), mais bien pourvue en **vitamines et minéraux**, elle fait partie des légumes à très haute densité nutritionnelle en ces substances. Elle participe ainsi au bon équilibre nutritionnel de l'alimentation.

**Consommée crue**, sa saveur acidulée stimule les sécrétions digestives, et prépare à la **bonne assimilation** du repas.

Une consommation régulière et suffisante de tomate serait corrélée avec un moindre taux d'apparition de cancers.

Portion moyenne recommandée (en g)	Crudités	Cuites
Enfants	70	100
Ados	110	150
Adultes	110	150
Personnes âgées	80	150

## Conseils

Consommée **crue**, en salade, seule ou en mélange, **farcie**, **cuite**. Elle est à la base de **saucés**, **coulis**, **potages**, elle accompagne de nombreux plats de viande et se consomme aussi en gratin. **Pelée**, elle est plus digeste. Pour la peler, la plonger dans l'eau bouillante : sa peau se fend et s'enlève facilement.



Épiderme doit être ferme, sans tâches, ni crevasses, ni cicatrices. On peut les acheter tournantes ou bien mûres.

