

# La Tomate: Le plus légume des fruits!

## BEIGNETS AUX TOMATES À LA FETA ET À LA MENTHE (OU AUTRE FINES HERBES)

Ingrédients : 700 g de tomates

200 g de farine de blé  
2 c. à c. rases de poudre à lever  
120 g de feta  
2 œufs  
6 tiges de menthe  
Huile (colza et tournesol)  
Sel

1. Retirez la peau et le pédoncule des tomates et coupez en tranches de 1 cm d'épaisseur.
3. Saupoudrez de sel et posez sur plusieurs épaisseurs de papier absorbant pendant 10 minutes.
4. Pressez, retournez et salez à nouveau.
5. Lavez, hachez finement les feuilles de menthe (ou autre herbe désirée).
6. Mélangez la farine et la poudre à lever.
7. Coupez la feta en morceaux et travaillez-la du bout des doigts avec la farine.
8. Ajoutez les œufs et la menthe. Fouettez.
9. Épongez les tomates et coupez en petits dés.
10. Incorporez-les délicatement à la pâte. Laissez reposer 30 minutes.
11. Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu doux pour commencer, puis élevez jusqu'à ébullition.
12. À l'aide d'une c. à thé, déposez environ 7 petits tas de pâte dans l'huile chaude afin qu'ils ne se touchent pas. Cuire de 3 à 4 minutes.

13. Déposez les beignets sur du papier absorbant pour les éponger.
14. Faites cuire le reste de la pâte de la même façon.

Soyez sécuritaire! Testez la température en ajoutant un petit morceau de pâte.

Astuce : Faites frire ces bouchées dans une bonne quantité d'huile. Elles flotteront ainsi à la surface et se gorgeront moins de graisse que celles cuites dans 1 cm d'huile!

## HISTORIQUE

D'origine péruvienne, la tomate était déjà consommée et cultivée sur le continent sud-américain lorsque les explorateurs européens sont arrivés au 16<sup>e</sup> siècle. Elle était alors sous forme de ce qui ressemble à une tomate-cerise d'aujourd'hui et s'appelait *tomalt* dans la langue des Aztèques.



Étant utilisée au départ comme décoration uniquement, on commence à la consommer dans les recettes au 18<sup>e</sup> siècle seulement. Plus tard, elle arrivera en Amérique du Nord, pour notre plus grand bonheur!

La tomate est considérée dans notre alimentation davantage comme un légume plutôt qu'un fruit. En fait, elle est un peu des

deux. Du point de vue botanique, c'est un fruit puisqu'elle provient de la partie femelle de la fleur. Du point de vue de l'horticulture, il s'agit d'un légume puisqu'elle constitue la partie comestible d'une plante potagère.

## PROPRIÉTÉS NUTRITIVES

Apport calorique : 15 kcal/100g

On peut trouver une multitude de bénéfices à consommer la tomate. Par exemple, elle nettoie le foie, purifie le sang, fait baisser le taux de cholestérol, soulage la constipation et combat les problèmes de vessie. On lui confère également des propriétés contre les maladies de la prostate, de l'estomac, des intestins et même contre le vieillissement des cellules.

## GOÛT

La tomate n'est ni acide, ni sucrée, elle a la saveur « umami », cinquième goût que nos papilles détectent. C'est le glutamate qui donne son goût particulier et unique à la tomate.



Sources: Torres (2004)

Richard (2009)

Louis (2011)