

LA
tomate
DANS TOUS SES ÉTATS



LES ASTUCES
des diététiciennes
Croq'Kilos Fanny
& Amandine

CROQ'KILOS



GASPACHO TOMATES, GINGEMBRE, PASTÈQUE

52
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de pastèque(s)
- 60 g de tomate(s)
- 40 g de poivron(s) rouge(s)
- 8 g d'échalote(s)
- Gingembre
- Piment de Cayenne
- Sel
- Poivre

Lastuce
DES DIÉTÉTICIENNES

Le piquant du gingembre se marie très bien avec l'acidité de la tomate dans cette recette rafraîchissante !

PRÉPARATION

5
min

CUISSON

0
min

- Mixer la pulpe de la pastèque avec celle de la tomate, le poivron pelé et sans pépins, l'échalote, 1 cuillère à café de gingembre râpé, le sel et le poivre.
- Servir bien frais.
- Ajouter du piment à votre convenance.



SALADE D'ORGE AUX TOMATES

347
Kcal

INGRÉDIENTS

- 25 g d'oignon(s)
- 5 g de gousse(s) d'ail
- 15 ml d'huile d'olive
- 40 g d'orge complet
- 200 ml de tomate(s) concassée(s)
- 250 ml de bouillon de légumes
- 50 g de champignon(s)
- 60 g de courgette(s)
- 2 g de persil
- Sel
- Poivre



Cette salade se déguste aussi bien chaude que froide !

PRÉPARATION

10
min

• Dans une petite casserole, cuire l'oignon et l'ail dans la moitié de l'huile. Saler et poivrer. Ajouter l'orge et mélanger pour bien l'enrober. Ajouter les tomates et le bouillon et porter à ébullition. Laisser cuire, à découvert, environ 45 minutes en remuant à l'occasion jusqu'à ce que l'orge soit cuit.

• Entre-temps, dans une petite poêle, sauter les champignons dans le reste de l'huile. Ajouter les courgettes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais encore croquantes. Saler et poivrer.

• Ajouter les légumes dans la casserole et bien mélanger. Ajouter le persil et rectifier l'assaisonnement au besoin.

CUISSON

60
min

TOMATES FARCIES RAPIDES

160
Kcal

INGRÉDIENTS

- 200 g de tomate(s)
- 50 g de fromage frais
- 10 ml de jus de citron
- 30 g de poivron(s) jaune(s)
- 10 g de ciboulette
- 25 g d'échalote(s)

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

0
min

- Rincer les tomates à l'eau claire et couper le chapeau.
- Les évider délicatement. Garder la chair pour l'incorporer à la farce.
- Ensuite, retourner les tomates sur du papier absorbant.
- Rincer le poivron et la ciboulette.
- Détailler l'échalote, le poivron aussi petit que possible et ciseler la ciboulette.
- Dans un bol, mélanger le fromage blanc, le jus de citron, l'échalote, les dés de poivron, la chair des tomates la ciboulette, sel et poivre.
- Disposer la farce dans les tomates et couvrir des chapeaux pour la déco.
- Idéalement, laisser reposer au frais avant dégustation.

La touche
DES DIÉTÉTICIENNES

Cette recette très fraîche est idéale pour l'été. Vous pouvez l'accompagner de riz, blé ou quinoa. Pour une assiette colorée, choisissez une petite tomate rouge et une petite tomate jaune.



TOMATE FARCIE AU QUINOA

212
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de tomate(s)
- 20 g de quinoa cru
- 50 g de carotte(s)
- 15 g de petits pois
- 2 g de cumin
- 15 g de parmesan
- 5 g d'oignon(s) vert(s)
- 5 ml d'huile d'olive

PRÉPARATION

15
min

CUISSON

45
min

- Préchauffer le four à 180°C.
- Retirer la chair de la tomate en la gardant entière. Hacher la chair.
- Déposer dans une casserole, le quinoa et la carotte en petits dés. Verser de l'eau pour qu'elle couvre le quinoa et cuire environ 15 minutes. Vérifier la cuisson.
- Ajouter les petits pois, la chair de tomate, le cumin et le parmesan. Saler et poivrer. Ajouter l'huile et l'oignon haché.
- Remplir la tomate et la déposer dans un petit plat allant au four.
- Cuire environ 30 minutes jusqu'à ce que la tomate soit bien tendre.

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

Une recette
végétarienne qui n'est pas
réservée qu'aux
végétariens !



SAUCE TOMATE LÉGÈRE

78
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de tomate(s) concassée(s)
- 30 g d'oignon(s)
- 4 g d'ail
- 5 ml d'huile d'olive
- Basilic
- Sel
- Poivre

Lastuce
DES DIÉTÉTICIENNES

Cette recette sera parfaite pour accompagner pâtes, riz ou encore poisson blanc.

PRÉPARATION

5
min

- Éplucher l'oignon et le ciseler finement. Faire de même avec l'ail. Réserver.

- Dans une casserole, faire revenir l'huile d'olive avec l'oignon et l'ail. Les faire suer pendant 2 à 3 minutes.

- Ajouter la pulpe de tomates, une pincée de sel et le basilic. Mélanger puis laisser cuire à frémissements environ 15 minutes en remuant de temps en temps.

- Ajuster l'assaisonnement.

CUISSON

20
min



PÂTES AUX MOULES ET AUX TOMATES

496
Kcal

INGRÉDIENTS

- 30 ml de vin blanc
- 250 g de moules
- 60 g de linguines crues
- 3 ml d'huile d'olive
- 3 g de gousse(s) d'ail
- 75 g de tomate(s) cerise(s)
- 4 g de persil plat
- Sel
- Poivre

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

Vous pouvez remplacer les moules par n'importe quel autre coquillage. Les fruits de mer peuvent également être pris en surgelés pour cette recette.

PRÉPARATION

25
min

CUISSON

20
min

- Dans une casserole, verser le vin blanc et porter à ébullition. Ajouter les moules et cuire à couvert environ 5 minutes, en remuant la casserole à quelques reprises, jusqu'à ce que les moules soient ouvertes. Retirer les moules qui ne sont pas ouvertes. Égoutter les moules en réservant le jus de cuisson. Décortiquer la moitié des moules et réserver.
- Dans une casserole, cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée selon le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Égoutter et réserver.
- Dans une très grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter la gousse d'ail et cuire jusqu'à ce qu'elle commence à brunir légèrement. Retirer. Ajouter les tomates et cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement.
- Ajouter les pâtes dans la poêle ainsi que les moules décortiquées et bien mélanger. Ajouter un peu de bouillon réservé pour détendre la préparation. Ajouter le persil et mélanger à nouveau.
- Dresser les assiettes et garnir chacune d'elles avec les moules en coquille.



PÂTES AUX TOMATES ET À LA RICOTTA

319
Kcal

INGRÉDIENTS

- 40 g de pâtes "orecchiette" (oreilles)
- 150 g de tomate(s)
- 3 g de gousse(s) d'ail
- 40 g de ricotta
- 3 olives noires dénoyautées
- 5 g de câpres
- 5 ml d'huile d'olive
- 3 g de basilic
- 5 g de parmesan
- Sel
- Poivre



La ricotta peut être remplacée par un fromage frais ou de la fêta.

PRÉPARATION

5
min

CUISSON

15
min

- Couper les tomates en dés et hacher l'ail.
- Dans une poêle chauffer l'huile, cuire les tomates jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, environ 10 minutes. Ajouter l'ail et le basilic. Saler et poivrer.
- Entre-temps, cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter et réserver un peu d'eau de cuisson.
- Ajouter les pâtes aux tomates. Ajouter les câpres, les olives tranchées et la ricotta. Mélanger. Ajouter un peu d'eau de cuisson au besoin.
- Dresser et garnir de copeaux de parmesan.



TARTE TATIN À LA TOMATE

280
Kcal

INGRÉDIENTS

- 125 g de tomate(s)
- 50 g de pâte brisée
- 7 g de sucre blanc
- 10 ml de vinaigre balsamique
- 5 ml d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Lasauce
DES DIÉTÉTICIENNES

Cette tarte tatin à la tomate se conserve très bien au réfrigérateur, il est donc possible de la réaliser en grand format. Pour cela, il suffit de multiplier par 6 les quantités indiquées dans cette recette. Pendant la cuisson des tomates, il est possible d'ajouter des herbes et épices pour donner encore plus de goût à cette tarte : basilic, thym, etc.

PRÉPARATION

10
min

- Préchauffer le four à 210°C (th.7).

CUISSON

45
min

- Laver les tomates et les couper en 2 dans le sens de l'épaisseur.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle. Une fois l'huile bien chaude, faire cuire les tomates côté peau à feu vif durant 5 à 10 minutes.
- Ôter les tomates de la poêle, ajouter le sucre et laisser caraméliser quelques secondes. Déglacer ensuite avec le vinaigre balsamique. Lorsque le mélange est homogène, remettre les tomates à cuire à feu doux 15 minutes dans le caramel obtenu. Saler et poivrer.
- Une fois les tomates bien tendres et caramélisées, les placer dans un moule à tarte chemisé de papier sulfurisé. Sur le dessus, placer la pâte brisée en enfonçant les bords dans le moule à tarte à l'aide d'une lame de couteau afin que le jus ne s'échappe pas à la cuisson. Piquer la pâte à tarte avec une fourchette.
- Enfourner pour 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la pâte brisée soit bien dorée. Démouler la tarte tatin lorsqu'elle est encore chaude.



GLACE TOMATE-BASILIC

98
Kcal

INGRÉDIENTS

- 100 g de tomate(s)
- 20 g de sucre roux
- 5 ml de jus de citron
- 3 g de basilic
- 25 ml d'eau

PRÉPARATION

10
min

CUISISON

0
min

- Tremper pendant 10 secondes la tomate dans une casserole d'eau bouillante puis retirer la peau.
- Couper la tomate en dés.
- À l'aide d'un mixeur, réduire les dés tomates en purée avec le jus de citron et le basilic, réserver.
- Dans une casserole, placer le sucre et l'eau. Porter le mélange à ébullition et laisser chauffer 2 minutes. Mélanger pour obtenir un sirop bien homogène. Laisser refroidir complètement.
- Une fois le sirop refroidi, l'incorporer à la purée de tomates. Mélanger le tout puis placer dans un récipient allant au congélateur.
- Laisser prendre le sorbet 2 heures au réfrigérateur. Au bout de ce temps, le repasser au mixeur pour éviter la formation de cristaux. Replacer au congélateur pour 4 heures minimum avant de déguster.

L'astuce
DES DIÉTÉTICIENNES

Une façon délicieuse de faire manger des tomates sous une forme différente et originale aux enfants !



TARTE AUX TOMATES, MIEL ET AMANDES

279
Kcal

INGRÉDIENTS

- 240 g de pâte sablée
- 1 kg de tomate(s)
- 50 g de poudre d'amande
- 50 g de sucre blanc
- 50 g d'amande(s) effilée(s)
- 40 g de miel

PRÉPARATION

10
min

CUISON

30
min

- Préchauffer le four à 180°.
- Plonger les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 secondes deux fois puis les peler.
- Les couper en deux, retirer les pépins et les faire égoutter sur un papier absorbant.
- Dérouler la pâte sablée dans un moule à tarte.
- Répartir la poudre d'amandes sur le fond de pâte, puis poser par-dessus les demi-tomates, côté bombé vers le haut.
- Saupoudrer de sucre puis d'amandes effilées.
- Verser un filet de miel partout au-dessus de la tarte.
- Enfourner pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Lastuce
DES DIÉTÉTICIENNES

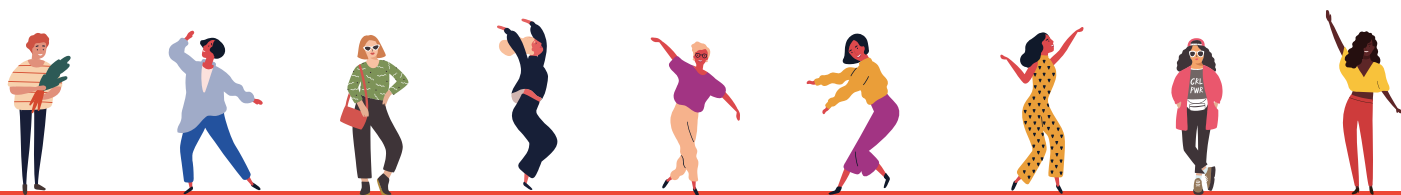
Malgré son utilisation courante dans les recettes salées, la tomate reste un fruit ! Cette recette permet de réaliser une tarte pour 8 personnes. Une portion = 279 kcal.

Pour bénéficier des 3500 recettes Croq'Kilos,
abonnez-vous au rééquilibrage alimentaire
sur croq-kilos.com

En cadeau,
-30%
sur tous les abonnements*

code **TOMATE30**

* Offre valable du 01/07 au 31/08/2020 inclus.



CROQ'KILOS

Suivez-nous également sur

