

CONCENTRÉ DE TOMATE

On peut être en droit de s'interroger sur les qualités nutritives de tomates cuites longtemps. Figurez-vous que la cuisson augmente justement la proportion de lycopène, pigment rouge aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. A poids égal, le concentré de tomate en contient 10 fois plus qu'une tomate fraîche, 3 fois plus qu'un coulis ou du ketchup (30 mg de lycopène/100 g de concentré, 3 mg pour 100 g de tomate crue, 10 mg pour 100 g de coulis/ketchup) !

• PRÉPARATION : 45 MIN – STÉRILISATION : 30 MIN

1. Préchauffez le four à 220 °C.
2. Lavez les tomates, coupez-les en deux dans le sens de la largeur. Épongez-les. Salez leur chair.
3. Disposez-les sur 2 plaques recouvertes de papier sulfurisé et enfournez pour 15 minutes.
4. Sortez les plaques du four et pressez les tomates entre 2 cuillères à soupe, au-dessus d'un bol, pour exprimer un maximum de jus. Jetez également le jus resté sur les plaques.
5. Renouvelez cette opération 2 fois, toujours en pressant les tomates et en les faisant cuire 15 minutes.
6. Mixez longuement les tomates corfités. Passez-les au tamis fin.
7. Étalez le concentré sur la feuille de papier sulfurisé et laissez sécher à 180 °C pendant 5 à 7 minutes.
8. Prélevez le concentré avec une spatule, mettez-le dans un grand bol puis fouettez vivement pour rendre la pâte homogène.
9. Versez dans des petits pots stérilisés (voir page 13). Fermez hermétiquement.
10. Stérilisez les pots pendant 30 minutes. Le lendemain, vérifiez leur étanchéité en tirant sur les caoutchoucs. Vous pouvez également congeler cette pâte de tomate dans des bacs à glaçons.
11. Utilisez-la pour réaliser des pizzas, relever des sauces, façonner des biscuits feuilletés salés, aromatiser des pâtes à pain.

POUR ENVIRON 250 G DE CONCENTRÉ

- ★ 2 kg de tomates de type roma bien mûres (ou cœur-de-bœuf, ou comue des Andes)
- ★ 12 g de sel

Conservation : 4 jours au réfrigérateur, 1 an stérilisé ou congelé.



Tomates anciennes & gourmandes, Linda LOUIS, éditions La Plage, mai 2011