



Légume

Solanacées

légume-fruit

consommable cru

Tomate cerise

Solanum lycopersicum

Tomate cerise, petite bille brillante, éclate sous la dent et libère un jus doux, vif, parfois très sucré. Rouge, jaune, orange, noire ou verte à maturité, elle passe du saladier au four sans apprêt compliqué. Sa peau doit rester tendue, son pédoncule frais, son parfum net. En été, elle se cueille chaude de soleil, puis se mange aussitôt, entière, rôtie ou simplement froissée avec du basilic.



Saison : de juin à septembre · pleine saison : juillet et août

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Sur les étals												
Pleine saison												

De juin à septembre, la chaleur et les longues journées permettent aux tomates cerises de mûrir en plein champ français. Juillet et août concentrent les fruits les plus parfumés. Avant juin, les étals reposent surtout sur les serres ou l'importation. Après septembre, les nuits fraîches ralentissent la coloration et l'accumulation des sucres.



Carte d'identité

Famille	Solanacées
Partie mangée	fruit-légume
Origine	Elle descend des tomates sauvages de la région andine d'Amérique du Sud.
Provenance	France : Bretagne, Provence-Alpes-Côte d'Azur, Pays de la Loire, Nouvelle-Aquitaine
Goût	
Variétés	Sweet 100, Sungold, Black Cherry, Gardener's Delight, Poire jaune, Green Grape



Bien choisir

- Une peau lisse et tendue, sans fissure, tache aqueuse ni zone fripée.
- Un fruit lourd pour sa taille, ferme sous une pression très légère.
- Un pédoncule vert et un parfum végétal net à la base du fruit.



Conserver

Durée

4 à 6 jours

Où

À température ambiante, loin du soleil direct et des sources de chaleur.

Congélation

Congeler les fruits lavés et séchés, entiers ou coupés; leur texture ramollie convient ensuite aux sauces et aux plats cuits.





Préparer

- Rincer rapidement sous l'eau fraîche juste avant l'emploi, puis sécher sans presser.
- Retirer le calice vert en tirant doucement sur le pédoncule.
- Couper avec un petit couteau dentelé pour ne pas écraser la chair.

CUISSENS

- Au four : 15 à 20 minutes à 200 °C.
- À la poêle : 5 à 7 minutes à feu vif.
- Sous le gril : 4 à 5 minutes.



Idées de recettes

- Tarte fine aux tomates cerises
- Brochettes tomate-mozzarella
- Tomates cerises confites

SE MARIE BIEN AVEC

basilic mozzarella huile d'olive ail
fromage de chèvre



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

34

kcal

142 kJ · portion 100 g

Eau	90 g	Sélénium	20 µg	36 %
Protéines	1,3 g	Bêta-carotène (provitamine A)	1360 µg	28 %
Glucides	5,6 g	Vitamine C	22 mg	27 %
dont sucres	4,8 g	Potassium	330 mg	16 %
Fibres	1,2 g			
Lipides	0,5 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Tomate cerise, crue.



Au potager

●●○ moyen · en pot possible

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Semis abrité												
Semis en terre												
Plantation												
Récolte												

Exposition

Plein soleil, contre un mur chaud ou dans un emplacement abrité du vent.

Sol

Une terre profonde, meuble, riche en compost mûr et parfaitement drainée.

Arrosage

Arroser lentement au pied, sans mouiller le feuillage, dès que la terre sèche sur 3 cm.

Bons voisins : basilic, oeillet d'Inde, bourrache, persil · **à éloigner :** pomme de terre, aubergine



Le saviez-vous ?

Botaniquement, chaque tomate cerise est une baie issue d'un seul ovaire.

