

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu végétarien

Tomates

Automne 2022

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Tartinade de tomates _____	5
Tartare de tomates _____	7
Gaspacho de tomates jaunes _____	10
Curry de tomates et boulgour _____	12
Salade de fraises-tomates confites et sirop vanillé-citron vert _____	14
Gâteau aux tomates vertes _____	16

Introduction

La tomate est un fruit considéré malgré lui comme un légume. On l'attend toute l'année et on adore en profiter pendant la pleine saison, gorgée de soleil et pleine de goût.

L'avantage certain des tomates, c'est aussi qu'elles sont peu caloriques et riches en vitamines C et E.

De plus, l'éventail de choix est large : tomates cerise, cocktail, jaune, noire de Crimée, etc. Elles se laissent également cuisiner de maintes façons.

Pour vous régaler avec des idées de recettes à la tomate, de l'entrée au dessert.

Menu

Tartinade de tomates

Tartare de tomates

Gaspacho de tomates jaunes

Curry de tomates et boulgour

Salade de fraises-tomates confites et sirop vanillé-citron vert

Gâteau aux tomates vertes

Tartinade de tomates

Peut se préparer la veille.

Ingrédients

Pour 6 personnes.

Tomates pelées concassées, 1 boîte de 480 grammes.

Oignon, 1.

Ail, 1 gousse.

Carottes, 2.

Courgette, 1 moyenne.

Concentré de tomates, 1 cuillère à thé.

Basilic, un quart de bouquet.

Coriandre, un quart de bouquet.

Piment fort ou d'Espelette, 1 pincée.

Sucre, 1 pincée.

Huile d'olive, 2 cuillères à soupe.

Sel et poivre.

Flûte de pain.

Préparation

1. Éplucher et émincer l'oignon et l'ail.
2. Éplucher et râper les carottes et la courgette.
3. Faire revenir le tout dans l'huile d'olive.

4. Égoutter les tomates, garder le jus.
5. Ajouter les tomates concassées, l'ail émincé et le piment, puis assaisonner.
6. Ajouter les herbes ciselées et le jus des tomates, mélanger et laisser mijoter 30 minutes pour que les légumes soient bien tendres, mélanger régulièrement.
7. Laisser refroidir.
8. Tartiner des fines tranches de pain et servir.

Variantes

Remplacer les tomates en boîte par 4 belles tomates, bien mûres.

Déguster chaud ou froid, en tartine ou en accompagnement.

Farce pour rissoles en pâte feuilletée.

Mettre en petits pots, congeler ou stériliser.

Tartare de tomates

Préparer le tartare quelques heures à l'avance.

Les tomates peuvent se préparer la veille.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Tomates mûres (à chair ferme, type cœur de bœuf lisse, St-Pierre), 1 kilo.

Échalote, une demie.

Câpres, 2 à 3 cuillères à thé.

Cornichons, 6 petits.

Huile végétale (douce), 2 cuillères à soupe.

Sel, poivre, (piment).

Jaune d'œuf frais, 1.

Moutarde en grains, 1 à 2 cuillères à thé.

Pour accompagner, chips de légumes et câprons.

Préparation

Les tomates

1. Ébouillanter les tomates pour les peler, enlever les graines et la partie aqueuse.
2. Couper la chair des tomates en tranches et le centre en parties égales.

3. Chauffer le four à chaleur tournante à 70°, placer les morceaux de tomate sur une grille avec une plaque en dessous. Enfourner, laisser sécher 2 heures avec la porte légèrement entrouverte. Lorsque la tomate prend une texture semblable à la viande, sortir du four et réserver.

Tartare

4. Couper finement les tomates, mettre dans une petite passoire sur un bol.
5. Couper finement échalote, câpres et cornichons et mettre dans un autre bol.
6. Réserver le tout au frais.
7. Au dernier moment, mélanger le tout, ajouter l'huile, le jaune d'œuf, la moutarde, sel et poivre.
8. Réserver au frais et à couvert.

Dresser

9. Disposer sur chaque assiette, décorer avec un câpron et accompagner d'une coupelle de chips de légumes.

Remarque

Pour le dressage, utiliser un cercle à pâtisserie ou une boîte de conserve basse évidée des deux côtés.

Variantes

Remplacer les chips de légumes par du pain grillé.

Décorer avec un petit cornichon ou des herbes.

Gaspacho de tomates jaunes

Peut se préparer la veille.

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes.

Tomates jaunes (type ananas), 500 grammes.

Maïs, 1 petite boîte, 140 grammes.

Oignon nouveau, 1.

Ail, 1 gousse.

Huile d'olive, 4 cuillères à soupe.

Vinaigre de pomme, 1 cuillère à soupe.

Eau, 4 cuillères à soupe.

Sel et poivre.

Préparation

1. Laver les tomates et les couper en morceaux.
2. Éplucher la gousse d'ail, la couper en 2 et ôter le germe central.
3. Couper l'oignon en rondelles, garder la tige de côté.
4. Égoutter la boîte de maïs, garder quelques grains pour la déco.
5. Dans un saladier, mélanger les tomates, le maïs, l'oignon et l'ail.

6. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile et l'eau.
7. Recouvrir et laisser au froid pendant une heure minimum.
8. Mettre le contenu dans un grand pot avec le reste de l'huile et le vinaigre. Saler et poivrer. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
9. Servir bien froid, en décorant de quelques grains de maïs, tige d'oignon et poivre.

Remarque

Cette recette est 100 % végétale, et pourtant elle est extrêmement onctueuse.

Variantes

Choix de vinaigre blanc : vinaigre de cidre, ou aromatisé au citron, ou balsamique blanc.

Ajouter quelques épices : piment d'Espelette, paprika ou curry.

Ajouter un poivron jaune épépiné, détaillé en petits morceaux pour mixer et décorer.

Curry de tomates et boulgour

Peut se préparer à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Tomates fraîches, 1 kilo.

Poivrons verts, 2.

Ail, 5 gousses.

Oignon, 1.

Concentré de tomates, 1 cuillère à thé (selon vos goûts).

Huile d'olive, 5 cuillères à soupe.

Curry en poudre (fort ou doux), 4 cuillères à café.

Sel.

Coriandre, un demi-bouquet.

Boulgour, 150 grammes.

Eau, 3,5 décilitres.

Sel ou bouillon.

Préparation

1. Ébouillanter les tomates pour les peler et les placer au-dessus d'une passoire, pour récupérer le jus.

2. Épépiner les poivrons et les couper en fines lamelles.
3. Dans une poêle, faire revenir 5 minutes en remuant la moitié de l'ail émincé et l'oignon émincé avec l'huile d'olive.
4. Ajouter le curry, le concentré de tomates, le jus des tomates, 1 décilitre d'eau chaude et les poivrons.
5. Laisser mijoter à feu doux 10 minutes.
6. Ajouter les quartiers de tomates et l'ail restant, poursuivre la cuisson 15 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement.

Cuisson du boulgour

1. Porter à ébullition 7,5 décilitres d'eau avec une demi-cuillère à café de sel.
2. Ajouter le boulgour, redonner un bouillon et laisser mijoter 20 minutes, jusqu'à évaporation complète du liquide.
3. Servir le boulgour avec les tomates au centre, parsemer de coriandre ciselée.

Variante

Utiliser des tomates pelées en conserve, conserver à part le jus des tomates et les couper en quartiers.

Salade de fraises-tomates confites et sirop vanillé-citron vert

Repos : minimum 2 heures.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Fraises, 300 grammes.

Tomates (Roma, allongées), 2 à 3 moyennes, mûres à point, goûteuses.

Eau, 2 décilitres.

Jus de citron vert, un demi-décilitre.

Sucre en poudre, 2 cuillères à soupe.

Sucre vanillé, 1 sachet.

Zeste de citron râpé.

Basilic pour le décor.

Préparation

1. Épépiner les tomates, les couper en dés.
2. Faire revenir avec 1 cuillère à soupe de sucre, à feu vif 5 minutes en remuant constamment et sans laisser caraméliser.
3. Zester le citron.

4. Ajouter le reste de sucre, l'eau, le jus de citron vert, le zeste et la vanille.
5. Cuire pendant 10 minutes.
6. Laver, sécher et équeuter les fraises. Si besoin, les couper en deux.
7. Verser le liquide bouillant à la louche sur les fraises, laisser refroidir à température ambiante puis au frais pendant une heure avant de déguster.

Remarque

Préparer les tomates la veille (points 1 à 4).
Le lendemain, les réchauffer et poursuivre (points 5 à 7).

Variantes

En fonction de la saison, remplacer les fraises par des framboises ou des pêches.

Gâteau aux tomates vertes

Préparer la veille.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Tomates vertes, 300 grammes.

Abricots secs, 100 grammes.

Sucre en poudre, 100 grammes.

Poudre d'amandes, 75 grammes.

Farine, 125 grammes.

Crème, 1,25 décilitre.

Levure chimique, un demi-sachet.

Œufs, 2.

Préparation

1. Beurrer et saupoudrer de sucre un moule à charnière de 20 cm.
Tapisser le fond de papier de cuisson.
2. Préchauffer le four à 160°.
3. Couper les abricots en petits dés.
4. Laver les tomates vertes, épépiner et couper en dés.
5. Mélanger farine et levure.
6. Ajouter la poudre d'amandes et le sucre.

7. Ajouter les œufs et la crème. Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
8. Ajouter les abricots et les tomates vertes, mélanger délicatement.
9. Enfourner et cuire 40 à 45 minutes.

Variantes

Lorsqu'il est froid :

Saupoudrer de sucre glace.

Badigeonner de confiture d'abricots et parsemer d'amandes effilées et rôties.