

Tomate



Bienfaits pour la santé

- Contient de la vitamine C, de la vitamine A et de nombreux minéraux.
- Les recherches démontrent que les tomates favorisent la santé de la prostate chez les hommes.

Entreposage

À la température de la pièce. Après avoir été coupée, couvrir et entreposer au réfrigérateur.

Préparation

Bien rincer à l'eau. Retirer les feuilles, trancher, hacher ou couper en dés. Manger telle quelle, ou ajouter aux salades, aux sandwiches, aux soupes ou potages.



Bruschetta

Ingrédients:

- 2 tasses de tomates en petits dés
- 1 petit oignon coupé en petits dés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 3 c. à table d'huile
- Sel et poivre au goût



Préparation:

1. Combiner tous les ingrédients dans un bol. Assaisonner au goût.
2. Servir sur des tranches de pain baguette ou des craquelins.

*Recette adaptée de jocooks.com