

Les tomates Heirloom :

Il n'y a pas si longtemps, seuls quelques rares jardiniers cultivaient encore ces bijoux de notre patrimoine agricole. Aujourd'hui, les savoureuses tomates Heirloom arborent à nouveau leurs couleurs vives dans les étagères des supermarchés, pour le plus grand plaisir des yeux et des papilles.

RECETTE CRÉÉE PAR STEVE PITT

ANALYSE NUTRITIONNELLE : SUSIE LANGLEY, RD

PHOTOGRAPHIE : BERNARD CLARK



des goûts et des couleurs inoubliables

Salade de tomates Heirloom

5 ml (1 c. à thé) de vinaigre
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive extra vierge
30 ml (2 c. à table) d'échalotes (oignons verts) coupées en rondelles
30 ml (2 c. à table) de feuilles de basilic frais, taillées en rubans
Poivre noir fraîchement concassé, au goût
500 g (1 lb) de tomates Heirloom (le plus de variétés possible),
épépinées et coupées en petites bouchées
1,5 ml (1/4 c. à thé) de sel marin

- 1 Mélanger le vinaigre, l'huile, l'oignon vert, le basilic et le poivre dans un petit bol et laisser reposer pendant 15 minutes, le temps d'épépiner et de couper les tomates.
- 2 Déposer les tomates dans un plus grand bol. Y ajouter le sel et verser la vinaigrette sur les tomates. Remuer délicatement de manière à enrober entièrement les morceaux de tomates. Servir la salade sur un lit de roquette, accompagnée de pain de grains entiers légèrement grillé.



Donne quatre portions.

[Par portion (avec pain et feuilles de roquette)
120 calories, 8 g de matières grasses, 1 g de gras saturé,
0 mg de cholestérol, 2 g de fibres, 2 g de protéines,
11 g de glucides, 180 mg de sodium. Une bonne source
de vitamines A et C et de potassium]

Optez pour l'huile santé L'huile d'olive extra vierge pressée à froid occupe une place de choix dans la cuisine méditerranéenne, si bénéfique pour la santé cardiaque. En plus d'être riche en acides gras monoinsaturés (qui protègent le système cardiovasculaire contre les dommages causés par l'oxydation), l'huile d'olive extra vierge contribue à prévenir l'athérosclérose. Il faut savoir aussi qu'elle a une teneur élevée en polyphénols végétaux, qui sont à la fois anti-inflammatoires, anticoagulants et antioxydants! Autre excellente nouvelle pour les amateurs d'huile d'olive : des recherches récentes ont démontré que cet aliment aurait aussi un rôle à jouer dans la prévention du cancer du côlon et de l'ostéoporose. Enfin, selon les données de l'étude EUROLIVE, deux cuillerées à soupe d'huile d'olive extra vierge pressée à froid constituent un excellent supplément dans un régime alimentaire fait de saines habitudes alimentaires. — DS

Aux couleurs de la santé

Après la pomme de terre, aucune plante potagère n'est plus appréciée que la tomate. Riche en vitamines A et C et en potassium, elle renferme aussi des fibres lorsqu'on la consomme avec la peau et les pépins. La tomate doit sa jolie couleur au lycopène, un pigment caroténoïde rouge aux vertus antioxydantes remarquables, qui peut nous protéger contre les maladies dégénératives des yeux et certains cancers. — DS

Cette recette vous intéresse ?

Ne partez pas avec cet exemplaire de Santé canadienne, qui appartient à votre médecin. Consultez plutôt le site www.santecanadienne.ca pour obtenir cette recette ou adressez votre demande par courriel à editor@canadian-health.ca. 📧