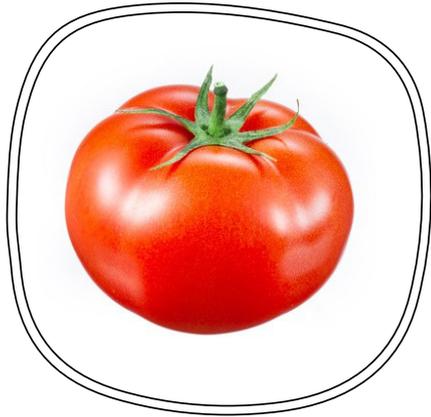


LA TOMATE

De saison avril à septembre



La tomate est riche en eau et en fibres ce qui la rend **peu calorique**.

Elle contient également des quantités intéressantes de **vitamine C** et d'**antioxydants**.

Comment les conserver ?

Il est recommandé de les conserver à température ambiante. Vous pourrez ainsi les conserver 2 à 5 jours.



 Pour une meilleure digestibilité tu peux enlever la peau de la tomate en la plongeant quelques secondes dans l'eau bouillante

Tarte thon-tomates



Dans un moule à tarte mettre de la pâte brisée.

Tartiner de moutarde puis ajouter du thon émietté.

Déposer des rondelles de tomates et un peu de crème fraîche.

Vous pouvez ajouter de l'ail, du sel, du poivre et des herbes de Provence.

Enfourner à 200°C pendant 30 à 45 min

Spaghetti feta-tomates



Dans un plat allant au four mettre de la feta et des tomates cerises coupées en deux. Ajouter de l'huile et assaisonner.

Enfourner 15-20 minutes à 200°C.

Faire cuire les spaghetti.

Mélanger les pâtes la préparation sortant du four.

BON APPÉTIT !

N'hésites pas à me partager tes recettes à base de tomates : lara.delongeville@hotmail.fr

