

# Tomate

*Solanum lycopersicum*

## :: Origine

Amérique du Sud

## :: Partie comestible

Fruits



## :: Utilisation

La tomate s'utilise en frais, en salade et en jus, ou transformée, sous forme de purée, de concentré, de condiment et de sauce. Elle sert de base à de nombreuses préparations culinaires même sucrées. Il existe plus de 1700 variétés de tomates qui se distinguent tant par leurs goûts, leurs formes que leurs couleurs.

*La tomate est composée de près de 95% d'eau. Elle est riche en fibres et en minéraux. Elle est une bonne source de provitamine A, de vitamine C, E et contient une forte teneur de lycopène (pigment rouge) qui protège du cancer de la prostate et du poumon.*

**Plante vivace non rustique  
cultivée comme annuelle**