

La cuisine de la tomate

Liliane Otal

Photographies de Pierre Bordet



Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.

CUISINES DES
PAYS DE FRANCE

ÉDITIONS SUD OUEST

La cuisine de la tomate

Dans les collections **Cuisines des pays de France**
et **Cuisines des pays du monde**

- | | |
|--|-----------------------------------|
| La cuisine à la plancha | La cuisine des salades |
| La cuisine au wok | La cuisine des soupes |
| La cuisine auvergnate | La cuisine des tapas |
| La cuisine aveyronnaise | La cuisine du barbecue |
| La cuisine basque | La cuisine du canard et de l'oie |
| La cuisine bordelaise | La cuisine du gibier |
| La cuisine catalane | La cuisine du jardin |
| La cuisine charentaise | La cuisine du pain |
| La cuisine chinoise et vietnamienne | La cuisine du Périgord |
| La cuisine corse | La cuisine espagnole |
| La cuisine de la tomate | La cuisine grecque |
| La cuisine de l'été | La cuisine indienne |
| La cuisine des bistrots | La cuisine italienne |
| La cuisine des cakes | La cuisine landaise |
| La cuisine des coquilles Saint-Jacques | La cuisine marocaine |
| La cuisine des crêpes et des galettes | La cuisine minceur |
| La cuisine des gourmands | La cuisine portugaise |
| La cuisine des îles | La cuisine provençale |
| La cuisine des moules | La cuisine savoyarde |
| La cuisine des pâtes | La cuisine tunisienne |
| La cuisine des placards | La cuisine végétarienne |
| La cuisine des poissons, coquillages
et crustacés | Les desserts du Sud-Ouest |
| La cuisine des Pyrénées | Ris, cœurs, foies et autres abats |
| | Verrines et cuillères |

Liliane Otal
Photographies de Pierre Bordet

La cuisine de la tomate





Introduction

« Pomme d'or » en italien, « pomme d'amour » en provençal, la tomate est un légume-fruit. Très peu énergétique, elle est bien pourvue en minéraux, en oligoéléments et en vitamines. La période idéale pour consommer la tomate va de juillet à octobre.

Originnaire d'Amérique, elle est ramenée en Europe par les conquistadors espagnols. La tomate est tout d'abord utilisée en plantes décoratives car on la croit toxique, avant d'être consommée aux alentours du XVIII^e siècle dans les pays méditerranéens.

Actuellement, la tomate connaît un retour en grâce. Les consommateurs se sont lassés des tomates calibrées, farineuses et insipides que l'on trouve toute l'année sur les marchés.

Aussi, de plus en plus de producteurs se sont intéressés à d'anciennes variétés plus goûteuses et authentiques.

La tomate est ainsi redevenue un produit de qualité.

Il existe environ 10 000 variétés de tomates mais seulement une dizaine est commercialisée en France.





Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.



Green moldovans et cœurs de bœuf.

Les variétés les plus répandues sont les Marmande, les tomates en grappe, les cerises, les cœurs de bœuf, les jouno, les noires de Crimée, les green zebra, les golden treasure...

Elles peuvent être rouges, vertes, jaunes, oranges ou noires.

Quelle tomate ?

Les variétés proposées en France peuvent être classées de la façon suivante :

Les « rondes » : ce sont les tomates les plus communes. Elles sont utilisées en salade avec d'autres légumes ou cuites.

Les « grosses » : tomates à la chair ferme et sucrée, à consommer avec un filet d'huile d'olive et de la fleur de sel. Elles sont également idéales pour les sandwiches.

Les « olivettes » : appelées aussi « roma », elles sont idéales pour la cuisine et notamment pour la cuisine italienne.

Les « cerises » : Elles sont petites et sucrées. Idéales à l'apéritif, elles peuvent aussi être cuisinées.

Pour choisir une tomate, il faut s'assurer que la peau est brillante, lisse et non tachée. Elle doit être ferme sans être dure.

La grande variété des espèces de tomates est comparable à la grande diversité des recettes qui emploient ce légume-fruit si apprécié par les consommateurs.



Romas, piments, tomates cerises...

Copyright © 2010 Editions Sud-Ouest.

Elle est à la fois utilisée dans des plats exotiques comme le rougail, le ceviche ou les crevettes au curry, et dans les plats plus traditionnels comme les tomates farcies, les salades et les tomates à la provençale.

Depuis quelques années, elle est appréciée par les gastronomes et les grands chefs de cuisine. Elle compose des plats plus raffinés et plus « tendance » comme les tomates cerises aux nems de langoustines, le carpaccio de tomate et de Saint-Jacques, les feuilletés au magret et à la tomate ou le tatin de tomate au confit de canard.

Cet ouvrage tente de faire le lien entre les recettes classiques et les recettes nouvelles plus originales qui mettent la tomate en valeur.



Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.



La tomate en entrée

Tarte aux tomates au thym et au basilic

Pour 6 personnes

Cuisson : 15 minutes

- > 200 g de farine
- > 1 cuillère à café de sel
- > 15 g de levure de boulanger
- > ½ verre d'eau tiède
- > 4 tomates
- > 200 g de gruyère non râpé
- > 1 bouquet de basilic
- > 2 brins de thym
- > huile d'olive
- > sel, poivre

Mettre la farine sur le plan de travail. Ajouter le sel. Délayer la levure dans un peu d'eau tiède et l'ajouter à la farine. Incorporer l'eau tiède restante en pétrissant fortement la pâte. Travailler la pâte pendant un quart d'heure, jusqu'à ce qu'elle soit élastique. Faire une boule et la déposer sur une plaque; la recouvrir d'un linge propre. Laisser lever pendant 1 h 30. ♦ Aplatir la pâte en un disque de 30 centimètres de diamètre sur 1 centimètre d'épaisseur. (Cette préparation peut être remplacée par un disque de pâte à pizza ou de pâte brisée achetée dans le commerce.) ♦ Étaler deux cuillères à soupe d'huile d'olive sur le disque de pâte. Couvrir de fines lamelles de gruyère. Couper les tomates en fines tranches et les étaler, en les faisant se chevaucher légèrement. Parsemer de thym effeuillé, de feuilles de basilic, de sel et de poivre. ♦ Faire cuire à four moyen pendant 15 minutes. Verser un filet d'huile d'olive froide sur la tarte et servir.

Tchoutchouka

Pour 6 personnes

Cuisson: 45 minutes

Laver et essuyer les poivrons. Les mettre sur la grille du four (retourner régulièrement) et les retirer quand la peau noircit. Les laisser refroidir quelques instants, puis les peler et les découper en lanières. ♦ Plonger les tomates quelques instants dans une casserole d'eau bouillante, les peler et les couper en dés. ♦ Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Y faire cuire les poivrons et les tomates à tout petit feu pendant environ 3/4 d'heure. En début de cuisson, ajouter l'ail, le persil et la coriandre finement hachés, puis le cumin, le sel et le poivre. L'eau rejetée par les légumes doit être entièrement évaporée. Servir froid.

- > 3 poivrons
- > 6 tomates
- > 3 gousses d'ail
- > 1 bouquet de persil
- > 1 bouquet de coriandre
- > 1 cuillère à café de cumin
- > sel, poivre
- > huile

Tomates farcies à la tapenade

Pour 6 personnes

Pas de cuisson

- > 500 g de tomates cerises
- > 12 anchois au sel
- > 300 g d'olives noires
- > 200 g de câpres
- > 1 gousse d'ail
- > 1 branche de thym
- > 1 cuillère à soupe de moutarde
- > 2 cuillères à soupe de cognac
- > huile d'olive
- > sel, poivre

Évider les tomates cerises, les saler légèrement et les retourner sur une grille pour les laisser dégorger. Les réserver. Dénoyer les olives noires. Égoutter les câpres. ♦ Faire dessaler les anchois 10 minutes dans de l'eau claire. Bien les rincer. Retirer la queue et l'arête centrale. Les essuyer et les couper en morceaux. ♦ Mettre les anchois, les olives, les câpres et l'ail écrasé dans un mortier. Piler soigneusement. Ajouter le thym effeuillé, la moutarde et le cognac. Piler jusqu'à obtenir une pâte épaisse et lisse. Incorporer l'huile d'olive, peu à peu. Poivrer. Remplir les tomates de tapenade. Servir frais.



Copyright © 2010 Editions Sud Oues



Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.

◀ Tomates séchées

Pour 6 personnes

Cuisson : 6 heures

Couper les tomates en deux dans le sens de la longueur et les poser sur la plaque du four huilée. Les saler et les enfourner à four très doux (80 °C) pendant 6 heures. ◆ Les sortir du four et les laisser refroidir sur la plaque. ◆ Mettre les tomates séchées dans un bocal et les recouvrir d'huile d'olive. Ajouter deux feuilles de laurier. ◆ On peut les conserver au réfrigérateur pendant une vingtaine de jours.

- > 1 kg de tomates en branches
- > huile d'olive
- > quelques feuilles de laurier
- > sel

Beignets de tomates vertes

Pour 6 personnes

Cuisson : 4 minutes

Couper les tomates en tranches assez épaisses. Les passer dans les œufs battus en omelette puis dans la chapelure. ◆ Les faire frire dans une friteuse, ou dans une poêle avec suffisamment d'huile, 2 minutes de chaque côté. ◆ Déposer les beignets sur du papier absorbant avant de les dresser dans le plat de service. Saler, poivrer et servir.

- > 6 tomates vertes
- > chapelure
- > 3 œufs
- > huile de friture
- > sel, poivre



Gaspacho

Pour 6 personnes

Pas de cuisson

- > 1 concombre
- > 6 tomates bien mûres
- > 2 oignons blancs
- > 2 gousses d'ail
- > 3 tranches de pain de mie ou de pain rassis
- > 75 cl d'eau
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- > 1 cuillère à soupe de vinaigre
- > sel, poivre

Couper les légumes et le pain en petits morceaux et les mettre dans un saladier. Ajouter le sel, le poivre, l'huile, le vinaigre et l'eau. ♦ Mixer jusqu'à obtenir une crème. Ajouter un peu plus d'eau si besoin. ♦ Servir le gazpacho dans une soupière dans laquelle vous plongerez quelques glaçons. Vous pouvez présenter en accompagnement, des petits dés de tomates, d'oignons, de concombres et de pain grillé.

Omelette aux tomates

Pour 6 personnes

Cuisson: 20 minutes

Peler les tomates et les couper en quartiers. Hacher finement le basilic et l'ail. ♦ Faire revenir les quartiers de tomates, l'ail et le basilic dans une poêle à feu vif avec un peu d'huile, pendant 5 minutes. Les quartiers de tomates ne doivent pas être réduits en purée. Saler et poivrer. ♦ Battre les œufs dans un saladier. Saler, poivrer et verser dans la poêle bien chaude. Faire une omelette baveuse.

- > 1 kg de tomates bien mures
- > 12 œufs
- > 1 bouquet de basilic
- > 1 gousse d'ail
- > huile d'olive
- > sel, poivre



Salade de tomates cerises
et d'olives



Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.

Salade de tomates cerises et d'olives

Pour 6 personnes

Pas de cuisson

- > 500 g de tomates cerises
- > 1 vingtaine de grosses olives vertes
- > 6 boules de mozzarella
- > 1 bouquet de roquette
- > huile d'olive
- > vinaigre balsamique
- > sel, poivre

Laver la roquette et les tomates cerises. Répartir la salade dans 6 coupelles individuelles. Ajouter les tomates cerises et les grosses olives vertes. ♦ Couper chaque boule de mozzarella en deux et les mettre dans les coupelles. ♦ Arroser d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Saler et poivre. Servir bien frais.

Illustration en double page précédente.



Clafoutis de tomates à la ciboulette

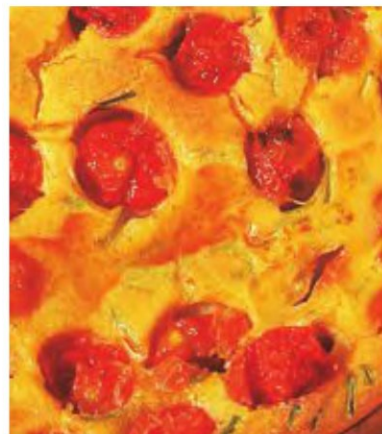
Pour 6 personnes

Cuisson: 40 minutes

Mettre la farine dans un saladier. Ajouter le sel, le beurre fondu et les œufs. Verser le lait et mélanger. ♦ Ajouter les tomates cerises équeutées et la ciboulette hachée. Bien mélanger. ♦ Beurrer un moule à manqué, et y verser la préparation. Faire cuire à four moyen pendant 40 minutes. Servir chaud ou tiède.

Illustration en double page suivante.

- > 400 g de tomates cerises
- > 6 brins de ciboulette
- > 150 g de farine
- > 50 g de beurre
- > 3 œufs
- > ½ verre de lait
- > sel



Clafoutis de tomates à la ciboulette





Copyright © 2010 Editions Sud Ouest



Terrine de légumes

Pour 6 personnes

Cuisson: 25 minutes

Couper les aubergines et les courgettes en tranches dans le sens de la longueur. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faire revenir ces lamelles 2 à 3 minutes de chaque côté. ♦ Couper les tomates en tranches assez épaisses et les poêler aussi avec un peu d'huile d'olive 1 minute de chaque côté. Saupoudrer les légumes de sel et de poivre. ♦ Tapisser le fond d'une terrine de lamelles de courgettes, puis étaler les filets d'anchois, les tranches de tomates, les feuilles de basilic et les lamelles d'aubergines. Continuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'ingrédient. Terminer par une couche de courgettes. ♦ Bien tasser et couvrir. Mettre la terrine au frais pendant au moins 4 heures. Avant de servir, arroser les tranches de terrine de légumes d'un filet d'huile d'olive.

- > 6 tomates
- > 2 courgettes
- > 2 aubergines
- > 2 boîtes d'anchois à l'huile
- > 1 bouquet de basilic
- > huile d'olive
- > sel, poivre

Illustration en double page suivante.



◀ Piperade

Pour 6 personnes

Cuisson: 55 minutes

Plonger les tomates quelques minutes dans de l'eau bouillante. Les retirer et les rafraîchir sous l'eau froide. Les peler, les épépiner et les couper en morceaux. Réserver. ♦ Épépiner les piments et les couper en morceaux. Hacher grossièrement l'oignon et l'ail. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile. Y faire revenir les piments, l'oignon et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter les tomates et le sucre. ♦ Saler et saupoudrer de piment d'Espelette. Bien mélanger et faire cuire à petit feu et à découvert pendant 45 minutes. À la fin de la cuisson, on peut ajouter 3 œufs battus en omelette et laisser mijoter 5 minutes de plus.

- > 10 tomates
- > 12 piments verts doux
- > 1 oignon
- > 2 gousses d'ail
- > 2 morceaux de sucre, sel
- > huile d'olive
- > ½ cuillère à café de piment d'Espelette
- > 3 œufs (facultatif)



Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.



Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.

Terrine de légumes



Tomates à la provençale

Pour 6 personnes

Cuisson : 1 heure

- > 12 tomates
- > 6 gousses d'ail
- > 1 bouquet de persil
- > huile d'olive
- > sel, poivre

Couper les tomates bien mûres par moitié. Les épépiner. ♦ Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Saisir les demi-tomates, peau vers le haut, à feu moyen pendant quelques instants. Baisser le feu. Les retourner avec précaution, dans la poêle. Parsemer de persil et d'ail hachés. Saler et poivrer. ♦ Faire cuire à feu très doux pendant 1 heure. Ajouter quelques gouttes d'eau en cours de cuisson. Servir les tomates bien fondantes.

Tartines méditerranéennes

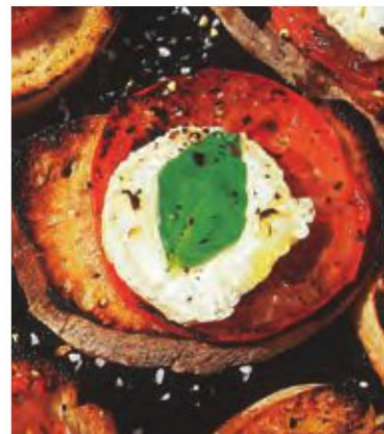
Pour 6 personnes

Cuisson: 6 minutes

Couper les tomates en tranches et les faire cuire à la plancha 2 minutes de chaque côté. Faire chauffer les tranches de pain de campagne sur la plancha 1 minute puis les retourner. ◆ Aligner les rondelles de tomates sur le pain et y déposer deux tranches de fromage de chèvre. Ajouter deux feuilles de basilic sur chaque tartine. ◆ Laisser chauffer 2 minutes. Saler, poivrer et verser un filet d'huile d'olive avant de servir.

Illustration en double page suivante.

- > 6 tranches de pain de campagne
- > 6 petites tomates
- > 12 feuilles de basilic
- > 12 tranches de fromage de chèvre
- > huile d'olive
- > sel, poivre





Tartines méditerranéennes

Copyright © 2016





Rougail de tomates

Pour 6 personnes

Pas de cuisson

- > 6 tomates
- > 2 oignons
- > 1 piment rouge
- > 1 petit morceau de gingembre
- > sel

Dans un grand mortier, piler finement le piment et le morceau de gingembre. ◆ Peler et épépiner les tomates, puis les concasser. Peler les oignons et les hacher. ◆ Ajouter les tomates concassées et les oignons hachés dans le mortier. Écraser légèrement le mélange au pilon et saler. ◆ Servir en hors-d'œuvre ou en condiment avec une viande.

Rouleaux d'aubergines aux tomates séchées

Pour 6 personnes

Cuisson : 6 minutes

Laver les aubergines sans les peler. Les couper en lamelles dans le sens de la longueur. Les faire revenir à la poêle 2 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. ◆ Mettre une tomate séchée et une pincée de thym effeuillé sur chaque lamelle d'aubergines. ◆ Arroser d'un filet d'huile d'olive. Rouler l'aubergine et planter une pique en bois. ◆ Faire chauffer les rouleaux à la poêle à feu doux pendant 2 minutes. ◆ Servir en entrée ou à l'apéritif.

- > 3 aubergines
- > 1 bocal de tomates séchées
- > quelques brins de thym
- > huile d'olive
- > sel, poivre



Copyright © 2010 Editions du Ouest.

Bruschetta italienne

Pour 6 personnes

Cuisson: 45 minutes

Laver et peler les tomates; pour cela, les plonger quelques instants dans une casserole d'eau bouillante. Les épépiner et les couper en dés. ♦ Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Y faire revenir les tomates à petit feu une vingtaine de minutes. Ajouter une gousse d'ail écrasée, puis le persil et le basilic ciselés. Saler, poivrer et terminer la cuisson jusqu'à ce que l'eau des tomates soit évaporée. ♦ Couper des tranches de pain, les faire griller puis les frotter à l'ail. Tartiner de purée de tomates. Ajouter un filet d'huile d'olive froide et servir tiède ou froid.

- > 10 tomates
- > 2 gousses d'ail
- > 1 bouquet de persil
- > 1 bouquet de basilic
- > 1 pain de campagne ou 1 baguette
- > huile d'olive
- > sel, poivre



A close-up photograph of a basket filled with fresh produce. The basket is lined with light-colored straw. Numerous bright red, round tomatoes are scattered throughout, some showing their green stems. Several long, slender green peppers are also visible, some lying horizontally and others vertically. The lighting is warm, highlighting the textures of the vegetables and the straw.

La tomate et le poisson

Pulpe de tomates aux anchois

Pour 6 personnes

Cuisson : 1 heure

- > 1 grande boîte de tomates pelées entières
- > 2 cuillères à café de concentré de tomate
- > 2 oignons
- > 2 gousses d'ail
- > 2 cuillères à café de sucre
- > 2 boîtes de filet d'anchois à l'huile
- > 1 pain de campagne
- > huile d'olive
- > sel, poivre

Hacher les oignons et les gousses d'ail. Les faire revenir dans une cocotte avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 3 minutes. Ajouter le concentré de tomate et les tomates entières pelées, égouttées et coupées en morceaux. Saler, poivrer et sucrer. ♦ Faire mijoter à petit feu et à couvert pendant 1 heure. ♦ Si la préparation est trop épaisse, ajouter un peu de jus de tomate contenue dans la boîte. Mixer et laisser refroidir. ♦ Faire griller les tranches de pain de campagne. Étaler un peu de pulpe de tomates sur le pain. Ajouter un ou deux filets d'anchois. Servir frais.

Daurades à la tomate

Pour 6 personnes

Cuisson : 50 minutes

Hacher l'ail et l'oignon et les faire revenir dans un faitout avec un peu d'huile, pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux. Saler, poivrer et ajouter le piment. Bien mélanger et faire mijoter à feu doux pendant 20 minutes. ♦ Nettoyer les poissons et les mettre dans un plat à four. ♦ Les arroser d'un filet d'huile et les faire cuire à four chaud pendant 10 minutes. ♦ Les recouvrir de sauce à la tomate et poursuivre la cuisson pendant un quart d'heure. ♦ Servir les dorades nappées de sauce, avec du riz blanc.

- > 2 belles daurades
- > 6 tomates
- > 1 oignon
- > 2 gousses d'ail
- > huile d'olive
- > ½ cuillère
à café de piment
en poudre
- > sel, poivre



Ceviche aux tomates et aux oignons roses

Pour 6 personnes

Marinade : 4 heures

Pas de cuisson

- > 600 g de filets de poisson très frais (saumon, daurade, merlu ou autres)
- > 6 tomates
- > 2 oignons roses
- > quelques brins de coriandre
- > 5 citrons verts
- > 2 cuillères à soupe de vinaigre
- > 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- > 1 laitue
- > sel, poivre

Couper les filets de poisson en petits dés et les mettre dans un plat. Arroser du jus de 4 citrons verts et de vinaigre. ♦ Mettre au frais et laisser mariner 4 heures. ♦ Laver la laitue et disposer les plus belles feuilles au fond d'un saladier. Peler et épépiner les tomates et les couper en dés. Hacher les oignons et la coriandre. Égoutter le poisson et le mélanger aux dés de tomates et au hachis d'oignon et de coriandre. ♦ Assaisonner du jus du citron restant, d'huile d'olive, de sel et de poivre. Bien mélanger et mettre le ceviche dans le saladier. Servir bien frais.

Brochettes de seiches et de tomates

Pour 6 personnes

Cuisson: 10 minutes

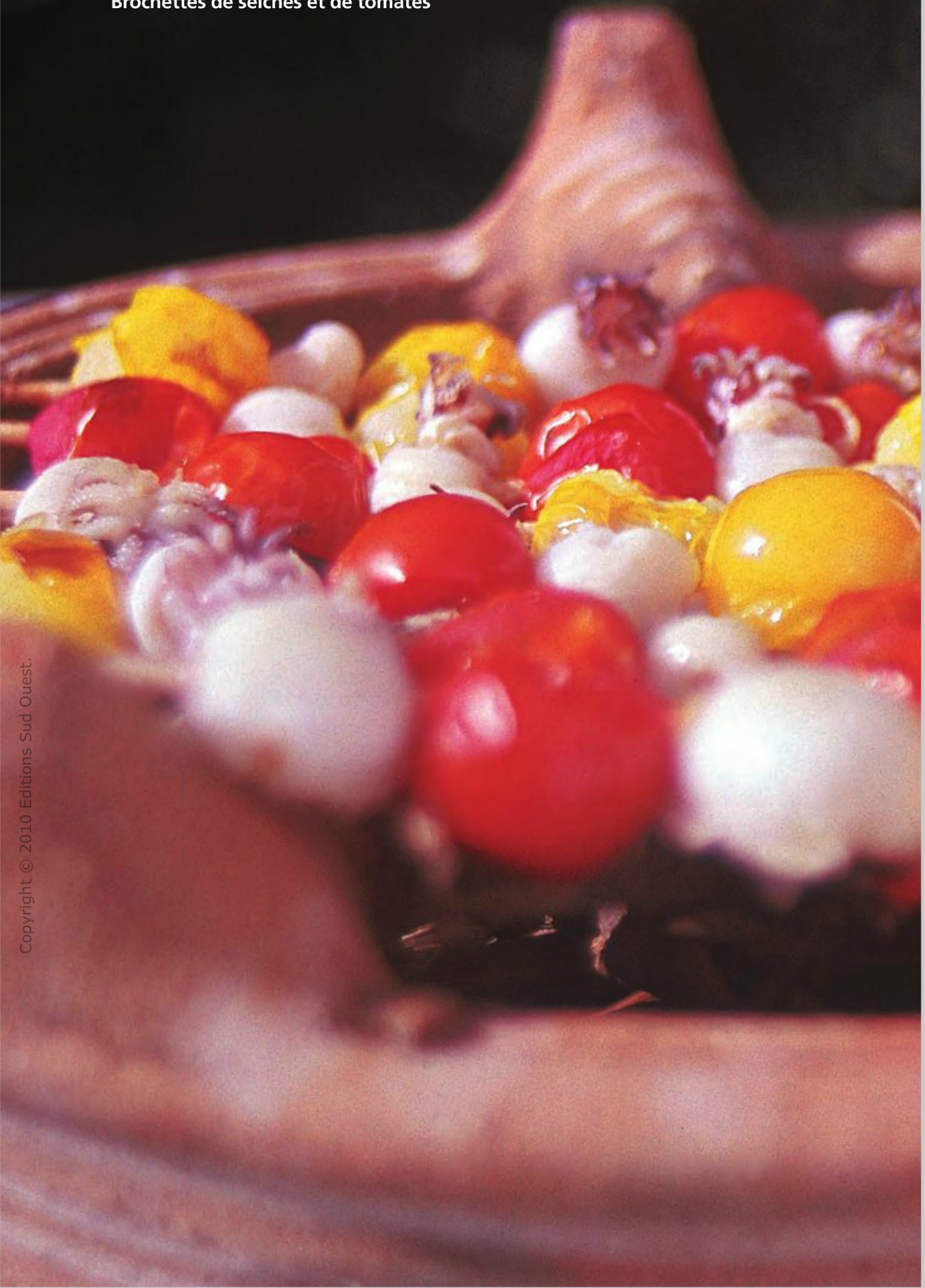
Préparer un aïoli en écrasant soigneusement les gousses d'ail au pilon dans un mortier. Ajouter les jaunes d'œuf. Bien mélanger, puis incorporer peu à peu l'huile d'olive, sans cesser de remuer. Quand toute l'huile est incorporée, saler et poivrer. Réserver au frais. ♦ Plonger les petites seiches dans un grand volume d'eau bouillante pendant 2 minutes. Les égoutter et les déposer sur du papier absorbant. Quand elles sont sèches, les enfiler sur les brochettes en alternant avec des tomates cerises. ♦ Faire cuire les brochettes au barbecue ou sous la grille du four 3 à 4 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. Servir les brochettes avec l'aïoli.

- > 600 g de petites seiches
- > 500 g de tomates cerises
- > 6 gousses d'ail
- > 2 jaunes d'œuf
- > ½ litre d'huile d'olive
- > sel, poivre

Illustration en double page suivante.



Brochettes de seiches et de tomates





Tartare de saumon aux tomates et au guacamole

Pour 6 personnes

Pas de cuisson

- > 6 tomates
- > 600 g de saumon en filets
- > 2 citrons
- > 3 oignons
- > 1 concombre
- < quelques brins de persil
- > quelques brins d'aneth
- > huile d'olive
- > 2 avocats bien mûrs
- > quelques brins de coriandre
- > ½ gousse d'ail
- > 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- > quelques gouttes de tabasco
- > sel, poivre

Perler, épépiner les tomates et les couper en petits dés. Réserver. ♦ Enlever la peau et les arêtes du saumon. Le couper en dés, le hacher au couteau puis le mettre dans un saladier. Arroser d'un citron pressé. Ajouter le persil et l'aneth hachés. Mélanger et laisser mariner le temps de peler et hacher 2 oignons et le concombre. Ajouter ces ingrédients au saumon. Saler et poivrer. Bien mélanger et réserver. ♦ Couper les avocats en deux, enlever les noyaux, puis les peler. Les écraser à la fourchette. Hacher finement l'oignon restant, l'ail et la coriandre puis les ajouter à la pulpe d'avocat. Bien mélanger. Ajouter la crème, le jus du citron restant, un peu de sel et de tabasco. Émulsionner le tout pour obtenir une pâte onctueuse. ♦ Mettre deux cuillères à soupe de guacamole dans 6 verres ou dans 6 coupelles en verre. Ajouter 3 bonnes cuillères à soupe de tartare de saumon. Recouvrir de dés de tomates. ♦ Au moment de servir, saler et verser un filet d'huile d'olive.





Tartelettes aux tomates et aux sardines

Pour 6 personnes

Cuisson : 25 minutes

- > 2 disques de pâte brisée
- > 3 tomates
- > 6 filets de sardines
- > 3 oignons
- > quelques feuilles de basilic
- > huile d'olive, sel

Découper 6 disques de pâte brisée et foncer 6 moules à tartelettes. ♦ Émincer les oignons et les faire blondir à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes. Saler puis étaler dans les moules. Recouvrir de tranches de tomates. Saler et poivrer. ♦ Déposer sur le dessus un filet de sardine et une feuille de basilic. Faire cuire à four chaud pendant 20 minutes.

Queues de lotte aux tomates cerises

Pour 6 personnes

Cuisson: 10 minutes

Peler et rincer les queues de lotte. Bien les essuyer et les faire cuire à la plancha 4 à 5 minutes de chaque côté. Trois à quatre minutes avant la fin de la cuisson, poser les tomates cerises en branches sur la plancha et laisser cuire sans les retourner. ♦ Mettre les tomates cerises dans le plat de service et retirer délicatement les branches. Ajouter les lottes. ♦ Saler, saupoudrer de piment d'Espelette et servir.

Illustration en double page suivante.

- > 6 petites queues de lotte
- > 400 g de tomates cerises en branches
- > piment d'Espelette





Queues de lotte aux tomates cerises

Copyright © 2010 by FoodQuest



Copyright © 2010 Editions Saffrès

Boulettes de poisson à la tomate

Pour 6 personnes

Repos : 1 heure

Cuisson : 20 minutes

- > 800 g de cabillaud
- > 2 œufs
- > 1 gousse d'ail
- > 1 piment séché fort
- > 2 cuillères à café de coriandre hachée
- > 100 g de pain
- > ½ verre de lait
- > 500 g de coulis de tomate
- > chapelure
- > huile
- > sel, poivre

Retirer la peau et les arêtes du poisson puis le hacher. Ôter les graines du piment. Dans un saladier, mélanger le poisson haché, les œufs, le pain trempé dans le lait, la coriandre, le piment et l'ail hachés. ♦ Saler, poivrer et laisser reposer 1 heure. ♦ Confectionner des boulettes avec la farce puis les rouler dans la chapelure et les faire frire 5 minutes dans un peu d'huile chaude. Retirer les boulettes et les déposer sur un papier absorbant. ♦ Dans une casserole, faire chauffer le coulis de tomate, puis y déposer les boulettes. Laisser mijoter doucement un quart d'heure. Servir très chaud.

Thon à la tomate

Pour 6 personnes

Cuisson : 25 minutes

Peler, épépiner les tomates et les couper en dés. Hacher les oignons et les gousses d'ail. Dans une cocotte, faire revenir ce hachis avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, pendant 3 minutes. Ajouter les dés de tomates et la feuille de laurier. Saler et poivrer. ♦ Bien mélanger et faire mijoter à petit feu et à découvert, pendant une vingtaine de minutes. ♦ Pendant ce temps, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle. Saisir les tranches de thon à feu vif, 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. ♦ Mettre les tranches de thon dans le plat de service. Napper de sauce à la tomate. Parsemer de coriandre hachée et servir.

- > 3 tranches de thon
- > 6 tomates
- > 2 oignons
- > 2 gousses d'ail
- > 1 bouquet de coriandre
- > 1 feuille de laurier
- > huile d'olive
- > sel, poivre

Illustration en double page suivante.





Copyright © 2010 Editions Sirena Quest

Thon à la tomate



Merlu à la sauce tomate

Pour 6 personnes

Cuisson : 10 minutes

- > 4 tranches de merlu
- > 500 g de coulis de tomate
- > 2 oignons
- > farine
- > huile d'olive
- > sel, poivre

Passer les tranches de merlu dans la farine et les faire dorer quelques minutes à la poêle avec un peu d'huile. Les retirer et les réserver. ♦ Dans la même poêle, faire blondir quelques instants, à petit feu, les oignons finement hachés. Ajouter le coulis de tomates. Saler, poivrer et bien mélanger. ♦ Mettre enfin les tranches de merlu et laisser mijoter quelques minutes avant de servir.



Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.



Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.



La tomate et les fruits de mer



Crevettes à la tomate et au curry

Pour 6 personnes

Cuisson : 15 minutes

- > 800 g de grosses crevettes
- > 3 tomates
- > 3 cuillères à soupe de lait de coco
- > 3 cuillères à café de curry
- > sel, poivre
- > huile

Décortiquer les crevettes. ♦ Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et les faire revenir. Ajouter les tomates pelées, épépinées et concassées. Saler et poivrer. ♦ Délayer le curry dans un demi-verre d'eau et le verser dans la poêle. Ajouter le lait de coco. Bien mélanger et laisser mijoter une dizaine de minutes. Servir bien chaud.

Flans aux crevettes et à la tomate

Pour 6 personnes

Cuisson : 45 minutes

Plonger les crevettes dans de l'eau bouillante, salée et poivrée. Les faire cuire pendant 5 minutes à petits bouillons. Les laisser refroidir puis les décortiquer avant de mettre de côté. ♦ Peler les tomates et les épépiner. Les couper en dés et les réserver. ♦ Battre les œufs en omelette. Ajouter la crème, les dés de tomates, les crevettes et l'aneth haché. Saler et poivrer. Bien mélanger. ♦ Verser la préparation dans des ramequins. Les faire cuire au bain-marie à four chaud pendant 40 minutes. Servir les flans chauds ou tièdes.

- > 500 g de crevettes
- > 4 tomates
- > 6 œufs
- > 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- > 1 bouquet d'aneth
- > sel, poivre

Illustration en double page suivante.





Flans aux crevettes et à la tomate



Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.

Terrine de poisson aux crevettes et à la tomate

Pour 6 personnes

Cuisson : 45 minutes

- > 500 g de filets de merlu
- > 5 œufs
- > 1 douzaine de grosses crevettes cuites décortiquées
- > 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- > 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- > 1 sachet de gelée en poudre
- > 1 bouquet garni
- > 1 verre de vin blanc
- > sel, poivre

Plonger les filets de merlu dans de l'eau bouillante avec le bouquet garni et faire cuire à petits bouillons pendant une dizaine de minutes. ♦ Égoutter et mettre dans le bol du mixer. Ajouter le concentré de tomate, la crème fraîche, la gelée en poudre et le vin blanc. Saler et poivrer. ♦ Mixer pour obtenir une pâte souple. En verser la moitié dans une terrine. Ajouter les crevettes et couvrir avec le reste de pâte. ♦ Faire cuire au bain-marie pendant une demi-heure. Servir froid.



Carpaccio de tomates et de Saint-Jacques

Pour 6 personnes

Pas de cuisson

Rincer les noix de Saint-Jacques et les égoutter. Retirer le corail et le couper en petits morceaux. ♦ Couper les noix en fines lamelles et les réserver. ♦ Couper les tomates en tranches très fines et les disposer en rosaces dans 6 assiettes individuelles. Recouvrir de lamelles de coquilles Saint-Jacques. Parsemer de morceaux de corail. ♦ Prélever le zeste des citrons verts et le déposer sur les Saint-Jacques. Arroser de jus de citron vert et d'un filet d'huile d'olive. Saler et saupoudrer de baies grossièrement concassées. Servir très frais.

- > 18 noix de coquilles Saint-Jacques
- > 6 tomates
- > 2 citrons verts
- > huile d'olive
- > sel
- > 1 cuillère à café de baies roses (poivre rose)

Tomates cerises aux « nems de langoustines »

Pour 6 personnes

Cuisson : 10 minutes

- > tomates cerises
- > 18 langoustines
- > quelques feuilles de brick
- > 3 tranches de jambon de Parme
- > 300 g de mâche
- > huile d'olive
- > sel, poivre
- > vinaigre

Plonger les langoustines dans de l'eau bouillante, salée et poivrée. Les faire cuire pendant 5 minutes. Les laisser tiédir puis les décortiquer. ♦ Couper le jambon de Parme en bandes de 4 centimètres de largeur et 8 centimètres de longueur. Barder les langoustines avec ce jambon. Couper les feuilles de brick en rectangles de 8 centimètres de largeur et 12 centimètres de longueur. ♦ Enrouler les langoustines bardées dans les feuilles de brick. ♦ Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Y faire rissoler à feu doux les « nems de langoustines » pendant 5 minutes en les retournant souvent pour qu'elles soient bien dorées. Les réserver sur du papier absorbant. ♦ Mettre quelques feuilles de mâche dans 6 assiettes individuelles. Ajouter les tomates cerises coupées en deux. Arroser d'huile d'olive et de vinaigre. Saler et poivrer. ♦ Déposer trois « nems de langoustines » par assiette et servir aussitôt.



Moules aux poivrons et aux tomates

Pour 6 personnes

Cuisson : 10 minutes

- > 1 kg de moules
- > 2 poivrons verts
- > 3 tomates
- > 1 oignon
- > 2 gousses d'ail
- > ½ verre de vin blanc
- > 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- > 2 cuillères à soupe de vinaigre
- > sel, poivre

Nettoyer soigneusement les moules et les rincer. ♦ Les mettre à cuire dans une casserole avec le vin blanc. Laisser cuire à petit feu pendant 10 minutes. Les moules doivent s'ouvrir. Éteindre le feu et laisser refroidir. Retirer ensuite une coquille à chaque moule et aligner sur un plat. ♦ Couper les poivrons en petits dés. Peler et épépiner les tomates, puis les couper en petits dés. Hacher l'oignon et l'ail. Dans un saladier, mélanger l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre, les tomates, les poivrons, l'oignon et l'ail. ♦ Déposer l'équivalent d'une cuillère à café de ce mélange sur chaque moule. Ce plat peut être servi en entrée ou à l'apéritif.

Fricassée de langoustes

Pour 6 personnes

Cuisson : 20 minutes

Séparer les têtes des queues de langoustes. Extraire l'intérieur des têtes et réserver. ♦ Couper les queues, sans les décortiquer, en tronçons de 2 centimètres d'épaisseur. ♦ Hacher les oignons, écraser l'ail et couper les tomates en quartiers. Faire revenir le tout dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive, puis ajouter les morceaux de langouste. Laisser cuire quelques minutes, puis mouiller avec le vin et le jus des citrons. ♦ Ajouter le bouquet garni, saler et poivrer. Couvrir partiellement et faire mijoter un quart d'heure. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter l'intérieur des têtes. Servir chaud.

- > 6 langoustes
- > 6 tomates
- > 1 bouquet garni
- > 2 oignons
- > 1 gousse d'ail
- > 1 verre de vin blanc sec
- > 2 citrons verts
- > sel, poivre

Illustration en double page suivante.



Fricassée de langoustes





Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.

Gratin de tomates et de crabes

Pour 6 personnes

Cuisson : 30 minutes

- > 6 tomates
- > 3 oignons
- > 2 boîtes de crabe décortiqué
- > 1 boîte de lait de coco
- > chapelure
- > sel, poivre

Couper les tomates et les oignons en fines tranches. Les aligner dans un plat à gratin. Saler et poivrer. ♦ Couvrir de chair de crabe. Arroser de lait de coco. Saler et poivrer. ♦ Saupoudrer légèrement de chapelure. Faire gratiner à four chaud pendant une demi-heure. Servir chaud.



Tomates farcies aux fruits de mer

Pour 6 personnes

Pas de cuisson

Faire bouillir les œufs pendant 10 minutes et les réserver. Faire ouvrir les moules et les coques à sec dans une casserole à feu doux pendant 5 minutes. Retirer les coquilles et réserver les mollusques. ♦ Plonger les crevettes 5 minutes dans de l'eau bouillante, salée et poivrée. Les décortiquer et les réserver. ♦ Creuser les tomates à l'aide d'une petite cuillère, les saler et les retourner sur une grille pour les égoutter pendant un quart d'heure. ♦ Jeter les graines et conserver la pulpe de tomates coupée en dés. Dans un saladier mettre les moules, les coques, les crevettes, les œufs hachés grossièrement, la mayonnaise et le curcuma. Bien mélanger et remplir les tomates de cette préparation. ♦ Servir bien frais.

- > 6 tomates
- > 200 g de crevettes
- > 200 g de moules
- > 200 g de coques
- > 3 œufs
- > 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- > 1 cuillère à café de curcuma
- > sel, poivre



Copyright © 2010 Editions Sand O'Brien



La tomate et la volaille

Blancs de poulet en sauce tomate crémeuse

Pour 6 personnes

Cuisson : 45 minutes

- > 6 blancs de poulet
- > 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- > 6 tomates
- > 1 oignon
- > 1 gousse d'ail
- > 1 morceau de sucre
- > 1 brin de thym
- > quelques brins de persil
- > huile d'olive
- > sel, poivre

Hacher grossièrement l'ail et l'oignon. Faire revenir ce hachis dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Peler, épépiner et couper les tomates en cubes puis les mettre dans la cocotte. ♦ Saler, poivrer, ajouter le morceau de sucre et le thym. Bien remuer et faire mijoter à feu doux pendant une demi-heure. La sauce doit être bien épaisse. Réserver. ♦ Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les blancs de poulet à feu doux, 4 minutes de chaque côté. Quand ils sont cuits, les retirer et les réserver au chaud. Verser la sauce tomate dans la poêle. Ajouter la crème fraîche. Bien mélanger et faire chauffer pendant 3 minutes. ♦ Mettre les blancs de poulet dans un plat et les napper de sauce. Parsemer de persil haché et servir.

Poulet aux tomates

Pour 6 personnes

Cuisson: 1 h 10

Découper le poulet en morceaux et le faire revenir dans un faitout avec un peu d'huile. Ébouillanter quelques instants les tomates, les peler. Quand le poulet est doré, ajouter les tomates pelées et coupées en morceaux, le sel, le poivre, le cumin, le piment doux et la coriandre hachée. ♦ Bien mélanger et laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 1 heure. Quand le poulet est cuit, le réserver. Faire réduire la purée de tomates à découvert, quelques minutes. ♦ Au moment de servir, remettre les morceaux de poulet à chauffer dans la purée de tomates. Servir le poulet nappé de sauce.

- > 1 gros poulet
- > 2 kg de tomates
- > ½ cuillère à café de cumin
- > ½ cuillère à café de piment doux
- > 1 bouquet de coriandre
- > huile d'arachide
- > sel, poivre



Cake aux tomates séchées

Pour 6 personnes

Cuisson : 45 minutes

- > 1 bocal de tomates séchées
- > 3 blancs de poulet
- > 300 g de feta
- > 300 g de farine
- > 5 œufs entiers
- > 1 sachet de levure
- > 25 cl de lait
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- > sel, poivre
- > 1 noisette de beurre

Découper les blancs de poulet en dés. Les faire rissoler à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 4 à 5 minutes. Égoutter les tomates séchées et les couper en gros morceaux. Couper la feta en cubes. ♦ Mettre la farine dans un saladier. Ajouter une pincée de sel et la levure. Incorporer les œufs un à un. Verser le lait et l'huile. Bien mélanger. Ajouter les tomates, le poulet et la feta. Saler, poivrer et bien mélanger. ♦ Beurrer un moule à cake. Verser la préparation dans le moule. Faire cuire à four moyen pendant 45 minutes. Démouler le cake. Servir chaud ou tiède.

Tartine aux tomates et aux foies de poulet

Pour 6 personnes

Cuisson: 10 minutes

Couper 6 belles tranches de tomate et les faire revenir, une minute de chaque côté, dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive chaude. Réserver. ♦ Dans un autre poêle, faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et y faire revenir les foies de poulet, 2 minutes de chaque côté. ♦ Faire griller les tranches de pain. Déposer une rondelle de tomates poêlée sur chaque tranche de pain grillé. Saler et poivrer. ♦ Ajouter un foie de poulet. Saler et poivrer. Déglacer la poêle de cuisson des foies avec 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique. Faire chauffer 2 minutes et arroser les tartines. Servir aussitôt.

- > 6 tranches de pain de campagne
- > 3 grosses tomates
- > 6 foies de poulet
- > huile d'olive
- > vinaigre balsamique
- > sel, poivre

Illustration en double page suivante.



Tartine aux tomates
et aux foies de poulet





Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.

Pintade aux tomates et au gingembre

Pour 6 personnes

Cuisson : 40 minutes

- > 1 pintade
- > 6 tomates
- > 2 oignons
- > 1 morceau de gingembre
- > 2 gousses d'ail
- > 25 cl de lait de coco
- > huile d'olive
- > sel, poivre

Couper la pintade en morceaux. Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de pintade pendant un quart d'heure en remuant souvent. ♦ Ajouter les tomates coupées en quartiers, les oignons émincés, l'ail haché et le gingembre coupé en fines lamelles. Faire rissoler pendant 3 minutes. ♦ Mouiller avec le lait de coco. Saler et poivrer. Couvrir et faire cuire à petit feu pendant 20 minutes. Servir bien chaud.





Brochettes de tomates et de cœurs de canard

Pour 6 personnes

Marinade : 3 heures

Cuisson : 8 minutes

- > 500 g de tomates cerises
- > 600 g de cœurs de canard
- > 1 verre d'armagnac
- > sel
- > piment d'Espelette

Faire mariner les cœurs de canard dans l'armagnac pendant 3 heures. Les égoutter et les enfiler sur les brochettes en alternant avec les tomates cerises. ♦ Faire cuire les brochettes au barbecue ou sur la grille du four pendant 3 à 4 minutes de chaque côté. En fin de cuisson, saler et saupoudrer de piment d'Espelette.

Risotto aux tomates et au confit de canard

Pour 6 personnes

Cuisson : 30 minutes

Dans une cocotte, faire revenir l'oignon haché dans la graisse de canard. Faire rissoler pendant 3 minutes. Verser le riz en pluie. Faire chauffer à feu doux sans cesser de remuer pendant 5 minutes. Ajouter le confit coupé en petits morceaux et les tomates séchées coupées en deux. Mouiller avec un verre de bouillon. Saler et poivrer. ♦ Bien mélanger et faire cuire à feu doux et à couvert. Quand le liquide est absorbé, ajouter progressivement le bouillon restant. Remuer souvent. ♦ La cuisson du riz doit durer environ 20 minutes. Le risotto est prêt lorsque le riz est bien tendre et le mélange crémeux. Servir très chaud accompagné de parmesan râpé.

- > 400 g de riz arborio
- > 600 g de confit de canard
- > 1 bocal de tomates séchées
- > 1 oignon
- > 50 g de parmesan
- > ¾ de litre de bouillon de volaille
- > 3 cuillères à soupe de graisse de canard
- > sel, poivre



Crumble au poulet et aux tomates

Pour 6 personnes

Cuisson : 1 h 10

- > 6 tomates
- > 6 blancs de poulets
- > 100 g de beurre
- > 100 g de farine
- > 50 g de parmesan
- > herbes de Provence
- > huile d'olive
- > sel, poivre

Couper les blancs de poulet en dés et les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 6 à 7 minutes à feu vif. Saler, poivrer et saupoudrer d'herbes de Provence. Bien mélanger et réserver. Couper les tomates en tranches assez épaisses. ◆ Préparer le crumble en mélangeant grossièrement le beurre, la farine, le parmesan, du sel et du poivre. La pâte doit être grumeleuse. ◆ Dans un plat à gratin, mettre une couche de rondelles de tomates. Saler et poivrer. Ajouter le poulet et couvrir de pâte à crumble. ◆ Faire cuire à four moyen pendant une demi-heure. Servir le crumble bien doré.



Aiguillettes de canard aux tomates séchées

Pour 6 personnes

Cuisson : 7 minutes

Faire chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Y saisir les aiguillettes à feu vif pendant 1 à 2 minutes de chaque côté. Les réserver. ♦ Dans la même poêle, ajouter le miel et deux cuillères à soupe d'eau. Bien mélanger et ajouter la coriandre hachée et les tomates séchées. ♦ Laisser chauffer 2 minutes. Remettre les aiguillettes dans la poêle pendant 1 minute. Saler et poivrer. Mettre dans un plat et servir.

- > 12 aiguillettes
- > 1 petit bocal de tomates séchées
- > 1 bouquet de coriandre
- > 1 cuillère à soupe de miel
- > huile d'olive
- > sel, poivre

Feuilletés au magret et à la tomate





Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.

Feuilletés au magret et à la tomate

Pour 6 personnes

Cuisson : 15 minutes

- > 2 disques de pâte feuilletée
- > 2 magrets séchés tranchés
- > 3 tomates
- > poivre

À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un petit bol retourné, découper 12 disques de pâte feuilletée de 8 centimètres de diamètre. Mettre une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four. ♦ Superposer 3 tranches de magrets fumés. Les recouvrir d'une tranche de tomate. Poivrer et couvrir le tout d'un disque de pâte feuilletée. Procéder ainsi pour les douze autres. ♦ Mettre à four chaud pendant un quart d'heure. Quand la pâte feuilletée est levée et dorée, retirer la plaque du four et laisser reposer 2 à 3 minutes. ♦ Avec une spatule, retirer les feuilletés et les retourner dans le plat de service.

Illustration en double page précédente.



Tatin de tomates au confit de canard

Pour 6 personnes

Cuisson : 30 minutes

Couper les tomates en deux et les épépiner. Saler l'intérieur et les retourner sur une grille. Laisser dégorger une demi-heure. Désosser le confit et l'émietter grossièrement. ♦ Beurrer très généreusement un moule à manqué. Étaler quelques feuilles de basilic en couronne, au centre du moule. Couvrir de demi-tomates, la face bombée dessous. Ajouter le confit de canard émietté. Recouvrir de pâte feuilletée en rentrant les bords. ♦ Faire cuire à four chaud 30 minutes. Laisser reposer la tatin quelques minutes avant de la retourner sur le plat de service.

- > 12 tomates
- > 600 g de confit de canard
- > 1 disque de pâte feuilletée
- > 1 bouquet de basilic
- > 30 g de beurre
- > sel, poivre

Illustration en double page suivante.



Tatin de tomates au confit de canard





Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.



Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.



La tomate et la viande

Kefta aux tomates

Pour 6 personnes

Repos: 30 minutes

Cuisson: 20 minutes

- > 500 g de viande hachée de mouton
- > 100 g de graisse hachée de mouton (graisse de rognons)
- > 1 cuillère à café de ras el hanout (mélange d'épices vendu en flacons dans tous les commerces)
- > 1 cuillère à café de cumin
- > 1 cuillère à café de piment doux
- > 1 pincée de piment fort
- > 1 oignon
- > 1 bouquet de coriandre
- > 1 kg de tomates
- > huile d'arachide
- > sel

Peler les tomates après les avoir trempées dans l'eau bouillante, les épépiner et les couper en morceaux. Les mettre dans une poêle et les faire cuire jusqu'à évaporation de leur eau, pendant environ une demi-heure. ♦ À la fin de la cuisson, ajouter une cuillère à soupe d'huile. Éteindre le feu et réserver. ♦ Hacher finement l'oignon et la coriandre. Mélanger soigneusement la viande, la graisse, le sel, la coriandre, les épices et l'oignon. Pétrir le mélange pendant quelques minutes et laisser reposer pendant une demi-heure. ♦ Ensuite, se mouiller les mains et faire des petites boulettes de la grosseur d'une grosse bille. Ne pas hésiter à s'humidifier souvent les mains, afin que le hachis soit moins collant. Mettre 2 cuillères à soupe d'huile dans un tajine et y verser les boulettes de kefta. ♦ Faire cuire à petit feu pendant une dizaine de minutes, puis ajouter la purée de tomates. Laisser mijoter 10 minutes avant de servir.



Tartare de tomate au bœuf

Pour 6 personnes

Cuisson : 2 heures

- > 1 kg de tomates
- > 600 g de paleron
- > 2 oignons roses
- > 1 poireau
- > 1 carotte
- > 1 bouquet garni
- > 100 g de fromage de brebis
- > vinaigre balsamique
- > huile d'olive
- > piment d'Espelette
- > sel, poivre

Faire bouillir de l'eau chaude dans une cocotte. Y plonger le bouquet garni, le poireau émincé et la carotte coupée en tronçons. Saler et poivrer. Quand le bouillon est chaud, y déposer le paleron. ♦ Faire cuire à petits bouillons pendant 2 heures. Laisser refroidir dans le bouillon. (Il est préférable d'exécuter cette étape la veille.) ♦ Peler et épépiner les tomates puis les couper en petits dés. Hacher les oignons. Effilochez le paleron. Mélanger le bœuf et les oignons hachés. Ajouter un filet d'huile d'olive et bien mélanger. ♦ Mettre les dés de tomates dans un saladier. Les arroser d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Saler et saupoudrer de piment d'Espelette. ♦ Utiliser 6 verres pour répartir la préparation de la façon suivante : une couche de tomates, puis une couche de bœuf, puis une autre couche de tomates. Couvrir de copeaux de fromage de brebis. Servir frais.

Veau à la sauce tomate

Pour 6 personnes

Cuisson : 2 heures

Couper le veau en cubes et les faire rissoler dans une cocotte avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, pendant 5 minutes. Mouiller avec le vin rouge et faire cuire à petits bouillons pendant 1 heure. ♦ Peler et épépiner les tomates. Les couper en morceaux et les mettre dans la cocotte. Ajouter le bâton de cannelle, saler et poivrer. ♦ Couvrir et laisser mijoter à très petit feu pendant trois quarts d'heure, à 1 heure de plus. Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson, si nécessaire. ♦ Ce plat peut être accompagné de pommes de terre ou de macaronis.

- > 1 kg d'épaule de veau
- > 6 tomates très mûres
- > 2 verres de vin rouge
- > 1 bâton de cannelle
- > huile d'olive
- > sel, poivre



Picata de veau à la tomate

Pour 6 personnes

Cuisson : 35 minutes

- > 6 escalopes de veau
- > 12 tranches fines de bacon
- > 1 boîte de tomates pelées en conserve
- > 1 gousse d'ail
- > 1 morceau de sucre
- > ½ verre de vin blanc sec
- > 1 citron
- > beurre
- > sel, poivre

Aplatir les escalopes avec un maillet ou un rouleau à pâtisserie. Poser deux tranches de bacon sur chacune d'elle, et les rouler comme un cigare. Les couper en deux et les maintenir roulées avec une pique en bois. ♦ Faire dorer les roulades de veau à la poêle avec un peu de beurre pendant une dizaine de minutes, en les retournant souvent. Quand elles sont cuites, les réserver. ♦ Verser les tomates dans une cocotte. Ajouter un morceau de sucre et la gousse d'ail écrasée au presse-ail. Saler, poivrer et laisser mijoter une vingtaine de minutes à découvert. ♦ Déglacer la poêle dans laquelle a cuit le veau avec le vin blanc. Ajouter le jus du citron. ♦ Verser la sauce ainsi obtenue dans la cocotte. Ajouter les roulades de veau et laisser mijoter quelques minutes avant de servir.

Côtes d'agneau aux tomates épicées

Pour 6 personnes

Cuisson: 10 minutes

Couper les tomates en tranches épaisses. Les fariner légèrement de chaque côté, les saupoudrer de cumin puis les faire dorer dans une poêle à feu vif, 2 minutes de chaque côté dans 5 cuillères à soupe d'huile d'olive. Les réserver au chaud. ♦ Dans un autre poêle, faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et y faire revenir les côtes d'agneau, 2 à 3 minutes de chaque côté. À mi-cuisson, ajouter les gousses d'ail coupées en lamelles. ♦ Mettre les côtes d'agneau dans le plat de service. Ajouter les tomates cuites. Saler, poivrer et servir.

- > 12 côtes d'agneau
- > 6 grosses tomates
- > 2 gousses d'ail
- > 1 cuillère à café de cumin
- > huile d'olive
- > farine
- > sel, poivre

Illustration en double page suivante.





Côtes d'agneau
aux tomates épicées





Chorizo à la tomate

Pour 6 personnes

Cuisson : 35 minutes

- > 1 chorizo
- > 6 œufs
- > 6 tomates
- > 1 oignon
- > 1 gousse d'ail
- > 1 morceau de sucre
- > 1 brin de thym
- > huile d'olive
- > sel, poivre

Hacher grossièrement l'ail et l'oignon. Faire revenir ce hachis dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. ♦ Peler, épépiner et couper les tomates en cubes, puis ajouter au hachis. Saler, poivrer, mettre le sucre et le thym. Bien remuer et faire mijoter à feu doux pendant une demi-heure. La sauce doit être bien épaisse. ♦ Dans une poêle chaude, faire revenir à sec, 1 minute de chaque côté, des tranches épaisses de chorizo. Éteindre et couvrir. Dans une autre poêle, faire frire les œufs à l'huile d'olive. ♦ Verser une petite louche de sauce tomate, parsemer de tranches de chorizo et couvrir d'un œuf frit. Saler et poivrer les œufs. Servir aussitôt.

Tian au chorizo

Pour 6 personnes

Cuisson : 40 minutes

Couper les légumes en tranches fines. Alternier les tranches de légumes et de chorizo à la verticale, dans un plat à gratin. Saler, poivrer et arroser d'huile d'olive. Parsemer de thym effeuillé. ♦ Faire cuire à four moyen pendant 40 minutes. Servir bien chaud.

Illustration en double page suivante.

- > 5 tomates
- > 3 courgettes
- > 3 aubergines
- > 30 tranches de chorizo de 5 cm de diamètre
- > quelques brins de thym
- > huile d'olive
- > sel, poivre





Copyright © 2010 Editors Savoy

Tian au chorizo



Copyright © 2010 Editions Sud-Ouest

Tomates farcies

Pour 6 personnes

Cuisson : 25 minutes

- > 12 tomates
- > 350 g de chair à saucisse
- > 2 cuillères à café de persil haché
- > 2 œufs
- > 3 tranches de pain
- > ½ verre de lait
- > 1 gousse d'ail
- > sel, poivre

Retirer la calotte des tomates. Les creuser et les vider. Saler l'intérieur et les retourner sur une grille afin de les égoutter. ◆ Mélanger la chair à saucisse, les œufs, la mie de pain préalablement trempée dans le lait, l'ail haché, le persil, le sel et le poivre. ◆ Remplir les tomates avec ce mélange. Les disposer dans un plat à four huilé. Remettre leur chapeau. Faire cuire à four chaud, 25 minutes. ◆ Une autre méthode de préparation consiste à faire cuire la farce dans une poêle avec un peu d'huile avant de remplir les tomates.



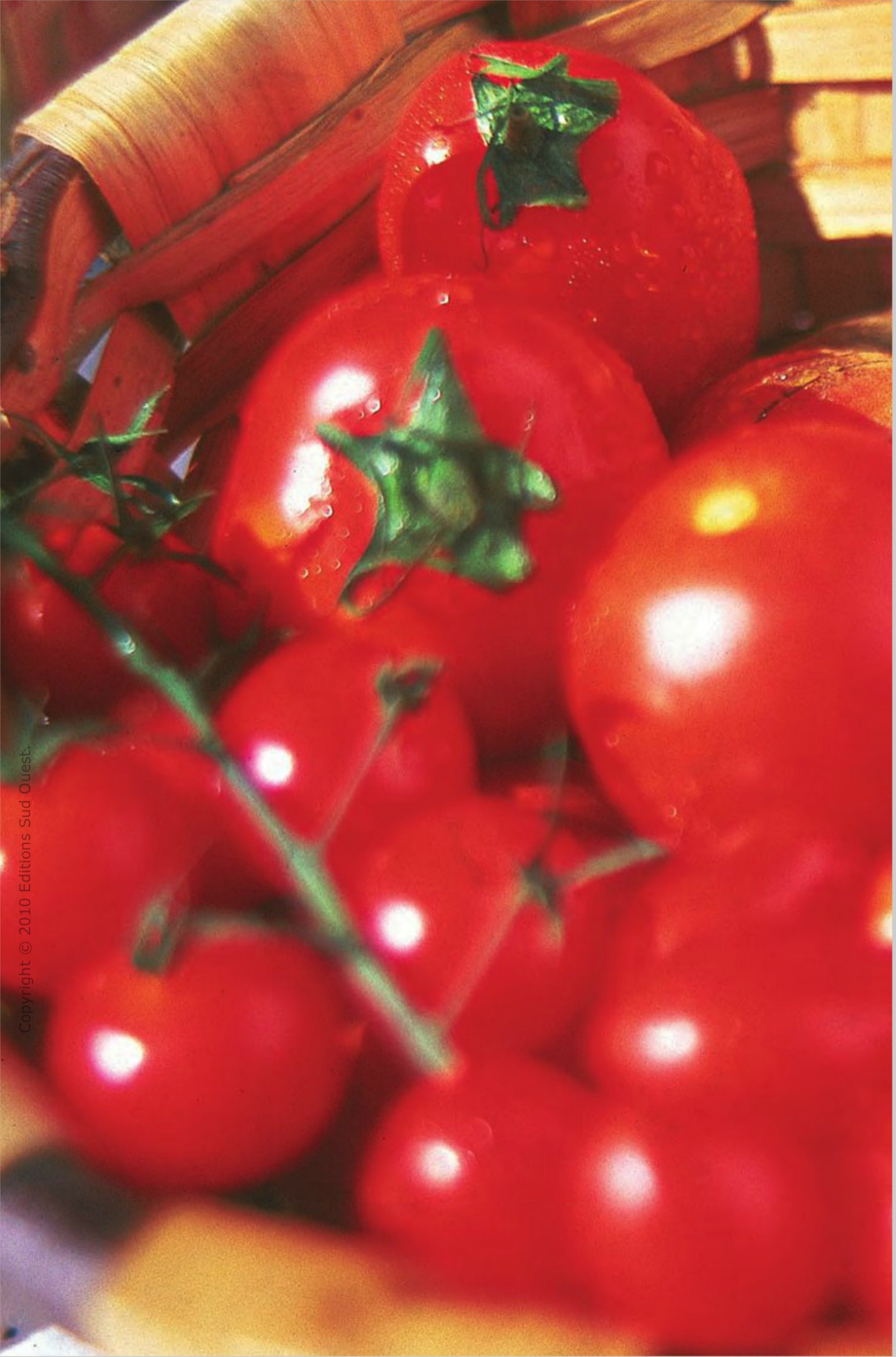
Filet mignon aux tomates confites

Pour 6 personnes


Cuisson : 20 minutes

Saler et poivrer le filet mignon. Le mettre dans un plat à four et l'arroser d'un filet d'olive. Le faire cuire à four très chaud pendant 10 minutes puis baisser le feu, couvrir d'un papier aluminium et faire cuire à four doux pendant 10 minutes de plus. ♦ Pendant ce temps, faire chauffer 50 cl d'huile d'olive dans une cocotte. Y plonger les gousses d'ail entières. Quand l'huile est chaude, ajouter les tomates cerises et les faire frire 7 à 8 minutes. Les déposer ensuite sur du papier absorbant. ♦ Couper le filet mignon en tranches et le dresser dans un plat. Entourer de tomates confites et les arroser d'un filet de vinaigre balsamique. ♦ Servir chaud.

- > 500 g de tomates cerises
- > 1 filet mignon
- > 3 gousses d'ail
- > 60 cl d'huile d'olive
- > vinaigre balsamique
- > sel, poivre



Copyright © 2010 Editions Sud Ouest.



La tomate en dessert



Tomates séchées sucrées

Pour 6 personnes

Cuisson : 6 heures

- > 1 kg de tomates
- > 150 g de sucre
- > beurre
- > glace vanille
ou autre parfum
au choix

Couper les tomates en deux dans le sens de la longueur et les mettre sur la plaque du four légèrement beurrée. Les enfourner à four très doux (80 °C) pendant 6 heures. Les sortir du four et les laisser refroidir sur la plaque. ♦ Faire un sirop en faisant dissoudre le sucre dans 25 cl d'eau bouillante. Mettre les tomates séchées dans un bocal et les recouvrir de sirop. Laisser reposer une nuit au frais. ♦ Servir les tomates séchées sucrées accompagnées d'une boule de glace.

Sorbet

Pour 6 personnes

Pas de cuisson

Peler et épépiner les tomates. Les mettre dans le bol du mixer. Ajouter le jus des deux citrons verts et le sucre. Mixer et mettre la préparation dans une sorbetière. ♦ Faire prendre en glace. Servir le sorbet avec des feuilles de menthe.

- > 1 kg de tomates
- > 2 citrons verts
- > 150 g de sucre
- > quelques feuilles de menthe

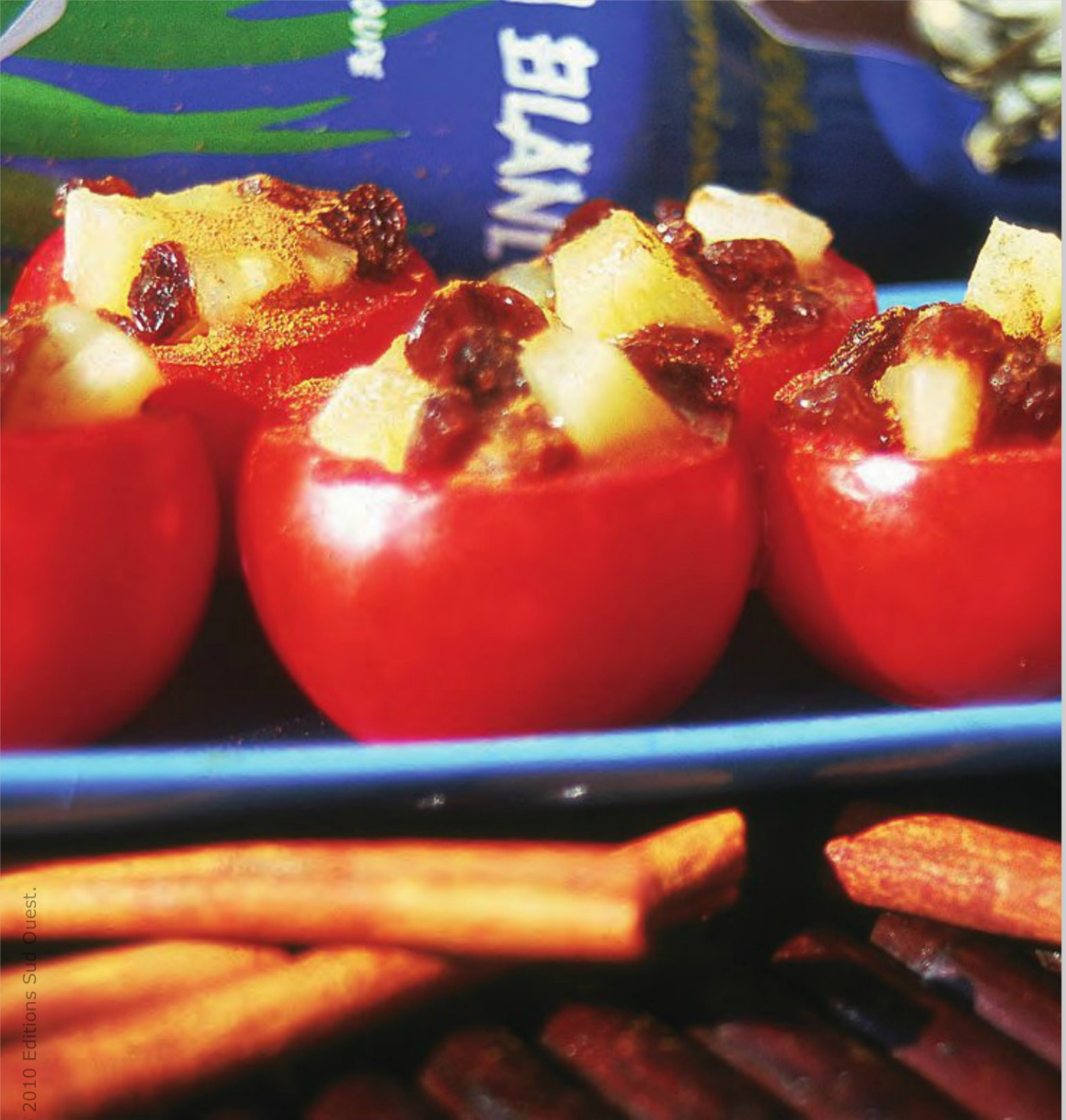
Tomates farcies aux fruits

Pour 6 personnes

Pas de cuisson

- > 6 tomates
- > 1 ananas
- > ¼ de pastèque
- > 1 orange
- > 100 g de raisins secs
- > 3 cuillères à soupe de miel
- > 3 cuillères à soupe de rhum
- > 1 cuillère à café de cannelle

Creuser les tomates et les retourner sur une grille. Les laisser s'égoutter pendant 1 heure. ♦ Faire tremper les raisins secs dans le rhum pendant une demi-heure puis les égoutter et les mettre dans un saladier. ♦ Peler l'ananas et la pastèque et les couper en dés. Les ajouter dans le saladier. ♦ Délayer le miel dans le jus de l'orange pressée et le verser dans le saladier. Ajouter la cannelle et bien mélanger. Farcir les tomates de cette préparation. Servir frais.





Copyright © Photo Edit

Confiture de tomates vertes

Pour 6 personnes

Cuisson: 1 heure

Peler et épépiner les tomates. Les couper en quartier et les mettre dans un grand saladier. Saupoudrer de sucre. Arroser de jus de citron et ajouter les zestes. Bien mélanger et laisser macérer pendant une nuit. ♦ Mettre la préparation dans la bassine à confiture. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire pendant 1 heure. Laisser tiédir puis mettre dans des pots.

- > 2 kg de tomates vertes
- > 1,5 kg de sucre
- > 2 citrons

Table des matières

Introduction 7

La tomate en entrée 15

Tarte aux tomates au thym et au basilic.....	16
Tchoutchouka	17
Tomates farcies à la tapenade	18
Tomates séchées	21
Beignets de tomates vertes.....	21
Gaspacho.....	22
Omelette aux tomates.....	23
Salade de tomates cerises et d'olives.....	26
Clafoutis de tomates à la ciboulette	27
Terrine de légumes	31
Piperade.....	31
Tomates à la provençale.....	34
Tartines méditerranéennes	35
Rougail de tomates	38
Rouleaux d'aubergines aux tomates séchées.....	39
Bruschetta italienne	41

La tomate et le poisson 43

Pulpe de tomates aux anchois	44
Daurades à la tomate	45
Ceviche aux tomates et aux oignons roses	46
Brochettes de seiches et de tomates.....	47
Tartare de saumon aux tomates et au guacamole	50
Tartelettes aux tomates et aux sardines.....	52
Queues de lotte aux tomates cerises	53
Boulettes de poisson à la tomate	56
Thon à la tomate	57
Merlu à la sauce tomate	60

La tomate et les fruits de mer.....63

Crevettes à la tomate et au curry	64
Flans aux crevettes et à la tomate	65
Terrine de poisson aux crevettes et à la tomate	68
Carpaccio de tomates et de Saint-Jacques	69
Tomates cerises aux « nems de langoustines »	70
Moules aux poivrons et aux tomates.....	72
Fricassée de langoustes	73
Gratin de tomates et de crabes.....	76
Tomates farcies aux fruits de mer	77

La tomate et la volaille79

Blancs de poulet en sauce tomate crémeuse.....	80
Poulet aux tomates.....	81
Cake aux tomates séchées.....	82
Tartine aux tomates et aux foies de poulet	83
Pintadeaux tomates et au gingembre.....	86
Brochettes de tomates et de cœurs de canard	88
Risotto aux tomates et au confit de canard	89
Crumble au poulet et aux tomates	90
Aiguillettes de canard aux tomates séchées.....	91
Feuilletés au magret et à la tomate	94
Tatin de tomates au confit de canard	95

La tomate et la viande99

Kefta aux tomates.....	100
Tartare de tomate au bœuf.....	102
Veau à la sauce tomate.....	103
Picata de veau à la tomate.....	104
Côtes d'agneau aux tomates épicées	105
Chorizo à la tomate	108
Tian au chorizo	109
Tomates farcies	112
Filet mignon aux tomates confites	113