

la **tomate** en sauce

m

mon épicier

sauce tomate

la base des
conserves

les bienfaits
de la tomate

idées
recettes

20 lb

revient à
75¢

produit
D'ICI

14.99

tomates Roma
produit du Québec et/ou du Canada, caisse 20 lb
Roma tomatoes
reg. 19.99

Du jeudi 10 septembre au mercredi 16 septembre 2026

From Thursday to Wednesday September 10th - September 16th, 2026

sauce tomate maison

1

sélection

le choix des tomates est important (bien mûres avec peu de jus)

2

préparation

retirer le pédoncule et faire une incision en X à la base des tomates

3

cuisson

plonger les tomates dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir jusqu'à ce que la peau commence à se fendiller (environ 30-60 secondes). Retirer-les à l'aide d'une cuillère perforée

4

nettoyage

soulever la peau à l'aide d'un petit couteau en partant de la base (là où le X a été incisé) couper les tomates en deux sur la hauteur retirer les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Tailler les tomates en cubes

5

assaisonnement

cuire des oignons et/ou de l'ail dans une casserole et continuer la cuisson des tomates

**cannage
de tomates
italiennes
de Marina
St-Pierre**

CLIQUEZ ICI



la tomate

un super aliment!

Les tomates sont non seulement délicieuses mais elles offrent également de nombreux bienfaits pour la santé.

Saviez-vous que?

Composées à plus de 90 % d'eau, les tomates aident à maintenir une bonne hydratation, surtout pendant les mois chauds de l'été.



1 Riches en antioxydants

Les tomates contiennent du lycopène. Cela peut réduire le risque de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

2 Tomate acide

La tomate pas assez mûre est plus acide au goût, mais cela ne favorise pas davantage les brûlements d'estomac. Pour une saveur plus douce et moins acide, ajoutez un élément sucré, comme une carotte râpée, pour équilibrer l'acidité.

3 Haute densité nutritionnelle

Les tomates sont des aliments à haute densité nutritionnelle, ce qui signifie qu'elles offrent une haute concentration d'éléments nutritifs pour une faible teneur en calories.

4 Santé du microbiote

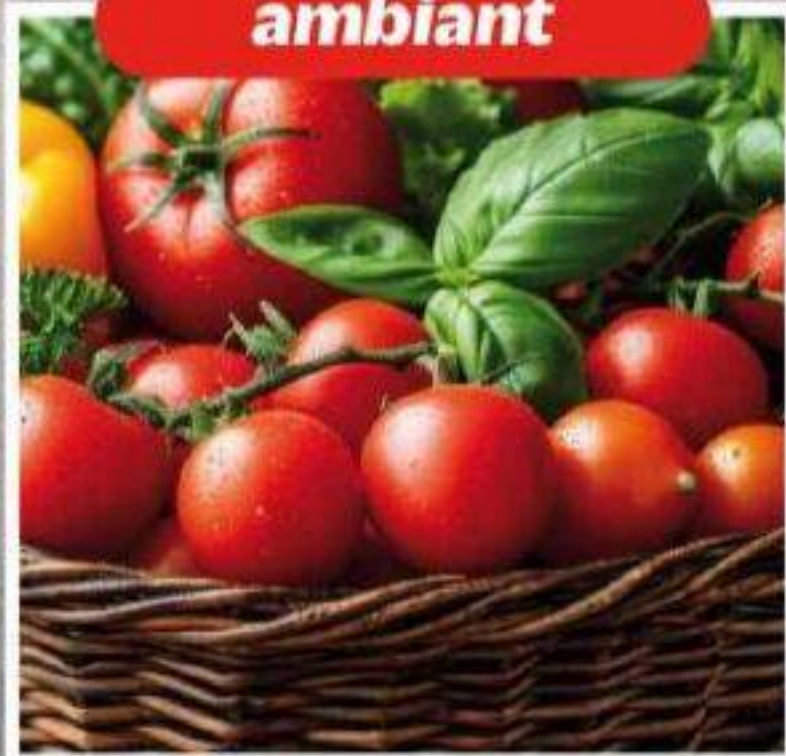
Les tomates contiennent des fibres solubles, comme la pectine, qui aident à soutenir le microbiote intestinal, à normaliser le taux de sucre sanguin et à réduire le cholestérol.

les saveurs **d'ici** à l'année!



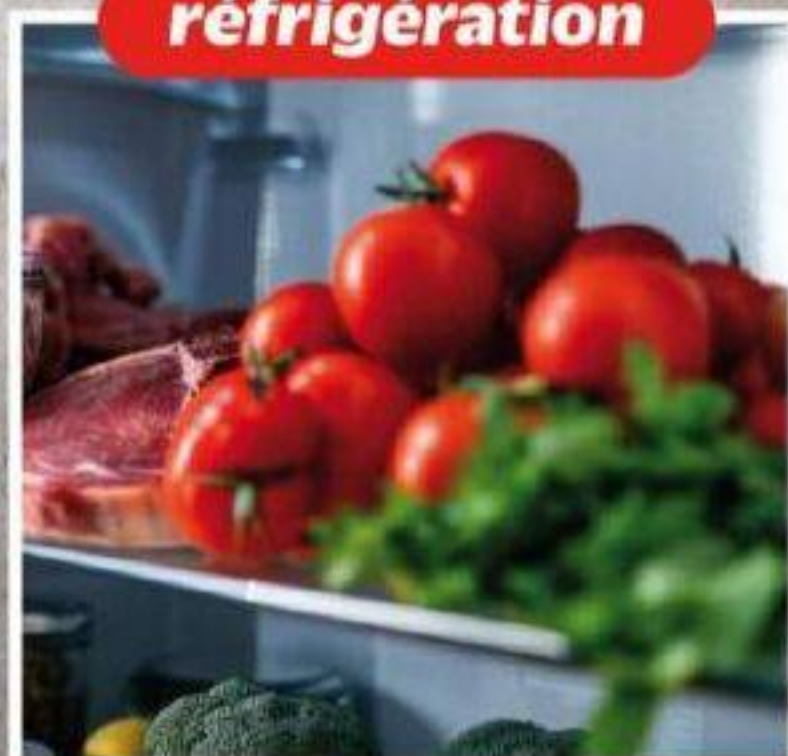
Il existe plusieurs façons de conserver les tomates fraîches. Voici quelques méthodes couramment utilisées.

ambient



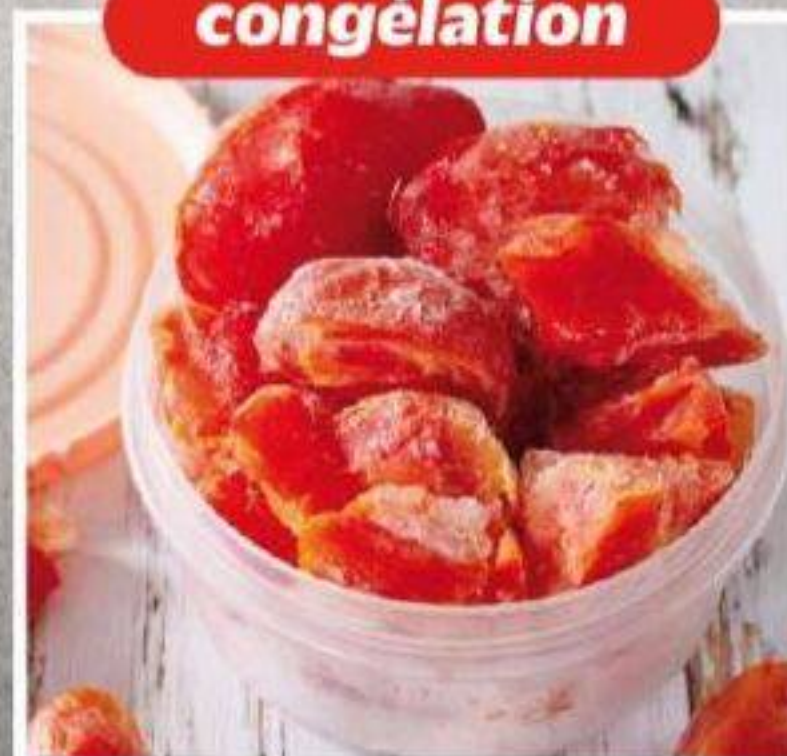
Si vous avez l'intention de manger vos tomates dans les jours à venir, il est conseillé de les garder dans un saladier ou un panier.

réfrigération



Vous pouvez les conserver au réfrigérateur, mais il est important de noter que les tomates peuvent perdre leur saveur si elles y restent trop longtemps.

congélation



Une méthode simple et efficace pour préserver la fraîcheur des tomates : congeler les tomates entières, en quartiers ou en morceaux.

séchage



Une méthode qui mise sur la saveur intense et concentrée des tomates et qui peut rehausser de nombreux plats comme des salades de pâtes et les sandwiches.

les bases des conserves

Stérilisation

Il est essentiel de bien stériliser les pots. Il existe deux méthodes valables pour stériliser les pots de façon domestique

1 Eau bouillante

Pour les aliments acides, les pots et couvercles doivent être stérilisés à l'eau bouillante.



2 Autoclave

Pour les autres produits moins acides, la température doit être plus élevée. On recommande alors d'utiliser l'autoclave.



**étiquetage et
entreposage**
12 à 18 mois

Identifiées, datées et scellées adéquatement, les conserves se gardent longtemps dans un endroit sombre, frais et sec. On garde au frigo tout pot déjà ouvert.

Si on remarque des bulles de gaz, c'est signe que la cuisson a été insuffisante. Le contenu est alors impropre à la consommation.

conseils de sécurité



1

Neufs ou recyclés, on doit toujours refermer les pots à l'aide de couvercles neufs et stérilisés, pour assurer une meilleure étanchéité



2

On recommande d'ajouter du jus de citron ou de l'acide ascorbique pour augmenter l'acidité qui protège les aliments



3

Bien nettoyer l'embouchure, centrer le couvercle et visser la bague sans trop serrer



4

En refroidissant, les couvercles doivent rentrer vers l'intérieur en faisant un petit bruit sec. Fermés hermétiquement, les couvercles ne doivent plus bouger