



Tomatoes



Storage:

- Treat tomatoes carefully. Store stem downward.
- Do not refrigerate!
- Freeze tomatoes for later use. To freeze, remove stems and place tomatoes on a cookie sheet. When frozen, place in freezer bags and return to freezer, You can thaw tomatoes for cooking!

Preparation:

- Wash gently with cool water.
- Cut out the stem before slicing or dicing tomatoes.

Quick Recipe: Fresh Tomato Salsa

1. Dice 3 tomatoes, mince 1 small onion, 1 clove of garlic and 1 jalapeno pepper (seeds removed).
2. Combine and mix with the juice of 1 lime, a pinch of salt, 1 Tablespoon of oil and 1/4 cup chopped cilantro (optional).
3. Enjoy with crackers or chips.

Good for You:

- Tomatoes offer potassium which supports heart health. They are also high in key vitamins that support your immune system.

Ways to use:

- Top fish or chicken with Fresh Tomato Salsa.
- Add sliced tomatoes to sandwiches, wraps, or tacos.
- Add fresh chopped tomatoes to scrambled eggs or omelets.
- Drizzle olive oil over sliced tomatoes and top with salt, pepper and fresh basil.

Tip:

To peel tomatoes, boil for at least 30 seconds. With slotted spoon, remove tomatoes and place in ice water. The skins peel easily.



Tomates



Stockage :

- Il faut traiter les tomates avec précaution. Stocker les tomates avec le pédoncule vers le bas.
- Ne pas conserver au réfrigérateur !
- Les tomates peuvent être congelées pour une utilisation ultérieure. Pour les congeler, retirez les pédoncules et placez les tomates sur une plaque à biscuits. Une fois congelées, placez-les dans des sachets de congélation et remettez-les au congélateur. Vous pouvez ensuite décongeler les tomates pour les cuisiner !

Préparation :

- Laver délicatement à l'eau fraîche.
- Retirer le pédoncule avant de couper les tomates en tranches ou en dés.

Recette rapide : Sauce aux tomates fraîches

1. Coupez 3 tomates en dés, émincer 1 petit oignon, 1 gousse d'ail et 1 piment jalapeño (sans les graines).
2. Mélangez et incorporez le jus d'un citron vert, une pincée de sel, une cuillère à soupe d'huile et 1/4 de tasse de coriandre hachée (facultatif).
3. À déguster avec des crackers ou des chips.

Bon pour la santé :

- Les tomates contiennent du potassium qui contribue à la santé du cœur. Elles sont également riches en vitamines clés qui soutiennent le système immunitaire.

Utilisations possibles :

- Garnissez du poisson ou du poulet avec de la sauce aux tomates fraîches.
- Ajoutez des tranches de tomates dans vos sandwiches, wraps ou tacos.
- Ajoutez des tomates fraîches hachées dans vos œufs brouillés ou vos omelettes.
- Versez un filet d'huile d'olive sur les tranches de tomates et ajoutez du sel, du poivre et du basilic frais.

Astuce :

Pour peler les tomates, faites-les bouillir pendant au moins 30 secondes. À l'aide d'une cuillère à trous, retirez les tomates de l'eau bouillante et placez-les dans de l'eau glacée. La peau s'enlèvera alors facilement

