

LA TOMATE

La tomate est le fruit d'une plante, cependant, elle est utilisée en cuisine comme un légume.



Petites, grosses, rondes, allongées, rouges, jaunes... Il existe aujourd'hui environ 2 000 variétés de tomates, même des tomates cerises.

Amérique du sud



Pays d'origine de la tomate

Ses origines

La tomate est originaire du Chili, du Pérou, de l'Equateur et de Colombie, pays où elle pousse à l'état sauvage. Elle est introduite en Europe par les Espagnols au 16^{ème} siècle. Mais elle est d'abord considérée comme pouvant être dangereuse. Elle n'est pas consommée, mais sert d'ornement dans les maisons. Ce n'est qu'au 18^{ème} siècle qu'on commence à la manger en France. À l'origine, les Aztèques la nomment *xi-tomatl*. En arrivant en Espagne, elle prend le nom de *tomato*, mais en Italie on l'appelle *pomodoro* car elle ressemble à une pomme d'or : elle est ronde et jaune.

Sa culture

L'Italie est aujourd'hui le premier producteur européen de tomates. Viennent ensuite l'Espagne, la Grèce et le Portugal. La tomate peut se cultiver en plein champ, sous une serre ou encore dans un potager. Le plant de tomate est très sensible au froid et aime les températures chaudes (25°C). Il faut semer les graines dans des pots ou des caissettes en février. Lorsque le risque de gel est passé et que cinq ou six feuilles ont poussé, on met en pleine terre les plants de tomates au mois d'avril.



Un plant de tomate

On récolte les tomates de juillet à septembre. Lorsque la tomate commence à mûrir, elle passe par différentes couleurs qui s'échelonnent sur une dizaine de jours. Par exemple, la tomate rouge passe d'un vert blanchâtre, légèrement rose, à un rouge clair puis un rouge foncé. On peut la récolter car c'est le signe qu'elle est mûre.

Sa composition et ses propriétés

Un fruit est un végétal qui renferme les graines de la plante.

La tomate est donc un fruit. Mais on l'utilise en cuisine comme un légume. La tomate qui est le fruit du plant de tomates est essentiellement composée d'eau, de vitamines et de sels minéraux. Une tomate est constituée de sa peau, de sa chair où se situent les graines et de son cœur.



	Pour 100 g de tomate crue avec la peau	Pour 100 g de tomate en conserve sans la peau
Energie (kcal)	16	16
Glucides (g)	1,7	1,9
Protéines (g)	0,8	0,9
Lipides (g)	0,3	0,1
Eau (g)	95	95
Fibres (g)	1,4	1,3
Potassium (mg)	251	240
Calcium (mg)	8	15
Magnésium (mg)	10	10
Bêta carotène (µg)	840	207
Vitamine E (mg)	1,1	1,2
Vitamine C (mg)	14,3	12
Vitamine B9 (µg)	20,5	11

La tomate apporte des vitamines mais elle peut être indigeste, car elle est acide. Pour la digérer facilement, il vaut mieux enlever la peau et les pépins.



Sa dégustation

La tomate se déguste crue ou cuite et elle est à la base de nombreux plats, comme, par exemple, la pizza Margherita. Cette pizza doit

son nom à une reine italienne du 19^{ème} siècle. Elle découvre ce plat que mange son peuple lors d'un de ses voyages au cœur de son royaume. En juin 1889, le chef cuisinier Raffaele Esposito crée à Naples une pizza aux couleurs du drapeau italien : vert pour le basilic, blanc pour le fromage et rouge pour la tomate. Il la baptise du nom de sa reine bien-aimée : Margherita.

NOM :

1. La tomate est :

- 1 un légume cuisiné comme un fruit.
- 2 un fruit cuisiné comme un légume.
- 3 une plante cuisinée comme un légume.
- 4 ni un fruit ni un légume.

2. Il y a 2000 variétés de tomates car ...

- 5 elles sont toutes identiques.
- 6 elles ont des formes et des couleurs différentes.
- 7 elles ont toutes la même forme mais pas la même couleur.
- 8 elles ont toutes la même couleur mais pas la même forme.

3. A l'origine, la tomate poussait ...

- 9 au sud de l'Amérique du sud.
- 10 dans tous les pays d'Amérique du sud.
- 11 sur la côte est de l'Amérique du sud.
- 12 sur la côte ouest de l'Amérique du sud.

4. Ce n'est qu'au 18^{ème} siècle qu'on commence à manger la tomate en France, cela signifie :

- 13 On ne mange pas la tomate en France 18^{ème} siècle.
- 14 On mange la tomate en France jusqu'au 18^{ème} siècle.
- 15 On mange la tomate en France à partir du 18^{ème} siècle.
- 16 On mange la tomate en France pendant le 18^{ème} siècle.

5. Aujourd'hui, on cultive la tomate :

- 17 seulement en Italie.
- 18 dans des pays du sud de l'Europe.
- 19 dans le sud du Japon.
- 20 en France et en Espagne.

6. Pour manger une bonne tomate, il faut :

- 21 la semer, la récolter puis la peler.
- 22 ne pas la peler, ne pas la cuire, ne pas l'avaler.
- 23 la planter, la laisser pousser sans la récolter.
- 24 la manger, puis la récolter pour la faire pousser.

7. Avant de pouvoir récolter des tomates, il faut attendre :

- 25 six mois.
- 26 dix jours.
- 27 25 jours.
- 28 le mois de septembre.

8. La tomate peut être **indigeste**, cela signifie qu'elle peut :

- 29 se digérer facilement.
- 30 contenir des vitamines.
- 31 provoquer des maladies.
- 32 se digérer difficilement.

9. Coche ce qui est vrai :

- 33 La pizza a été inventée en 1889.
- 34 La pizza a pour origine le Chili.
- 35 La pizza Margherita a été créée à Naples.
- 36 Raffaele Espositoll a inventé la pizza.

10. Dans le document, pour réussir la culture de la tomate il faut :

- 37 de la chaleur et de la terre.
- 38 une serre et des caissettes.
- 39 un bon jardinier un arrosoir.
- 40 un champ en Italie et un coucher de soleil.

11. Coche la bonne réponse :

- 41 Les mots différents sont utilisés pour désigner la tomate.
- 42 Il n'y a pas de mot pour désigner la tomate.
- 43 Le mot *pomodoro* est utilisé pour désigner une tomate d'or et d'argent.
- 44 Il existe 2000 façons de désigner la tomate.

12. La reine voyage **au cœur de son royaume** cela signifie que :

- 45 elle aime son royaume.
- 46 elle voyage à l'intérieur de son royaume.
- 47 elle découvre son royaume.
- 48 elle connaît bien son royaume.

13. « La tomate apporte des vitamines mais elle peut être indigeste, car elle est acide », cela signifie :

- 49 L'acidité de la tomate la rend indigeste.
- 50 Les vitamines de la tomate la rendent indigeste.
- 51 La tomate est indigeste à cause de ses vitamines et de son acidité.
- 52 Les vitamines et l'acidité rendent la tomate digeste.

14. Si l'on mange 100 grammes de tomate sans peau en conserve :

- 53 on a plus de vitamine C et de noyaux qu'en mangeant 100 g de tomate crue.
- 54 on a autant de lipides mais moins d'eau qu'en mangeant 100 g de tomate crue.
- 55 on a moins de fibres mais plus de protéines qu'en mangeant 100 g de tomate crue.
- 56 on a autant de magnésium mais plus de bêta carotène qu'en mangeant 100 g de tomate crue.

15. Coche la bonne réponse :

- 57 Si je suis rouge foncé, alors j'ai pu être blanche.
- 58 Si je suis devenue légèrement rose, j'étais verte.
- 59 Si je suis mûre, je peux être rouge, jaune, bleue ou verte.
- 60 Si je suis rouge foncé je ne peux pas être mûre.

16. D'une manière générale, ce document :

- 61 donne des idées de recettes à base de tomates.
- 62 fait connaître les pays d'Amérique du sud.
- 63 informe sur les dangers liés à la consommation de tomates.
- 64 informe sur l'histoire de la consommation de la tomate.

V : vrai, réponse juste (en gras et souligné).

PV : partiellement vrai, réponse reposant sur une indication absente du texte mais acceptable ou sur une information seulement partielle mais juste.

PF : partiellement faux, réponse reposant sur une information prélevée dans le texte mais fausse, ou sur l'interprétation d'une information absente du texte et incohérente.

F : faux, réponse strictement fausse.

1. La tomate est :

- 1 un légume cuisiné comme un fruit. PF
- 2 **un fruit cuisiné comme un légume.** V
- 3 une plante cuisinée comme un légume. PV
- 4 ni un fruit ni un légume. F

Sens littéral niv 1

2. Il y a 2000 variétés de tomates car ...

- 5 elles sont toutes identiques..F
- 6 **elles ont des formes et des couleurs différentes.** V
- 7 elles ont toutes la même forme mais pas la même couleur. PF
- 8 elles ont toutes la même couleur mais pas la même forme..PV

Inférence niv 1

3. A l'origine, la tomate poussait ...

- 9 au sud de l'Amérique du sud. PV
- 10 dans tous les pays d'Amérique du sud. PF
- 11 sur la côte est de l'Amérique du sud. F
- 12 **sur la côte ouest de l'Amérique du sud.** V

Texte/image niv 1

4. Ce n'est qu'au 18^{ème} siècle qu'on commence à manger la tomate en France, cela signifie :

- 13 On ne mange pas la tomate en France 18^{ème} siècle. PF
- 14 On mange la tomate en France jusqu'au 18^{ème} siècle. F
- 15 **On mange la tomate en France à partir du 18^{ème} siècle.** V
- 16 On mange la tomate en France pendant le 18^{ème} siècle. PV

Syntaxe niv 1

5. Aujourd'hui, on cultive la tomate :

- 17 seulement en Italie. PF
- 18 **dans des pays du sud de l'Europe.** V
- 19 dans le sud du Japon. F
- 20 en France et en Espagne. PV

Espace/temps niv 1

6. Pour manger une bonne tomate, il faut :

- 21 **La semer, la récolter puis la peler. V**
- 22 Ne pas la peler, ne pas la cuire, ne pas l'avaler. PF
- 23 La planter, la laisser pousser sans la récolter. PV
- 24 La manger, puis la récolter pour la faire pousser. F

Logique niv 1

7. Avant de pouvoir récolter des tomates, il faut attendre :

- 25 **six mois. V**
- 26 dix jours. PF
- 27 25 jours. F
- 28 le mois de septembre. PV

Espace/temps niv 2

8. La tomate peut être *indigeste*, cela signifie qu'elle peut :

- 29 se digérer facilement. F
- 30 contenir des vitamines. PF
- 31 provoquer des maladies. PV
- 32 **se digérer difficilement. V**

Lexique niv 1

9. Coche ce qui est vrai :

- 33 La pizza a été inventée en 1889. PF
- 34 La pizza a pour origine le Chili. F
- 35 **La pizza Margherita a été créée à Naples. V**
- 36 Raffaele Espositoll a inventé la pizza. PV

Sens littéral niv 2

10. Dans le document, pour réussir la culture de la tomate, il faut :

- 37 **de la chaleur et de la terre. V**
- 38 une serre et des caissettes. PV
- 39 un bon jardinier un arrosoir. F
- 40 un champ en Italie et un coucher de soleil. PF

Compréhension générale niv 1

11. Coche la bonne réponse :

- 41 **Les mots différents sont utilisés pour désigner la tomate. V**
- 42 Il n'y a pas de mot pour désigner la tomate. F
- 43 Le mot *pomodoro* est utilisé pour désigner une tomate d'or et d'argent. PF
- 44 Il existe 2000 façons de désigner la tomate. PV

Inférence niv 2

12. La reine voyage *au cœur* de son royaume cela signifie que:

- 45 elle aime son royaume. F
- 46 **elle voyage à l'intérieur de son royaume. V**
- 47 elle découvre son royaume. PV
- 48 elle connaît bien son royaume. PF

Lexique niv 2

13. La tomate apporte des vitamines mais elle peut être indigeste, car elle est acide, cela signifie :

49 **L'acidité de la tomate la rend indigeste. V**

50 Les vitamines de la tomate la rendent indigeste. F

51 La tomate est indigeste à cause de ses vitamines et de son acidité. PV

52 Les vitamines et l'acidité rendent la tomate digeste. PF

Syntaxe niv 2

14. Si l'on mange 100 grammes de tomate sans peau en conserve :

53 on a plus de vitamine C et de noyaux qu'en mangeant 100 g de tomate crue. F

54 on a autant de lipides mais moins d'eau qu'en mangeant 100 g de tomate crue. PF

55 **on a moins de fibres mais plus de protéines qu'en mangeant 100 g de tomate crue. V**

56 on a autant de magnésium mais plus de bêta carotène qu'en mangeant 100 g de tomate crue. PV

Texte/image niv 2

15. Coche la bonne réponse :

57 si je suis rouge foncé, alors j'ai pu être blanche. PV

58 **Si je suis devenue légèrement rose, j'étais verte. V**

59 Si je suis mûre, je peux être rouge, jaune, bleue ou verte. PF

60 Si je suis rouge foncé je ne peux pas être mûre. F

Logique niv 2

16. D'une manière générale, ce document :

61 donne des idées de recettes à base de tomates. PV

62 fait connaître les pays d'Amérique du sud. F

63 informe sur les dangers liés à la consommation de tomates. PF

64 **informe sur l'histoire de la consommation de la tomate. V**

Compréhension générale niv 2