



## LE TIPEE DE TOMATES

### Un brin de gastronomie



Les tomates, les poivrons et les piments sont à l'origine des fruits très amères et leurs feuilles sont toxiques. Des variétés ont été domestiquées pour être plus douces comme les tomates, les poivrons et les piments. Mais manger trop de tomates cause des douleurs articulaires, trop de poivrons des gaz dans l'estomac et trop de piments des brûlures dans le tube digestif. On consomme donc ces fruits en quantité raisonnable souvent avec d'autres aliments et le plus mûr possible puisque ces fruits-là on les aime surtout pour leur goût particulier. La tomate c'est le parfait équilibre entre goût acide et sucré, les poivrons c'est le parfum qui monte aux narines et les piments c'est le feu dans la bouche ! Ils sont tous les trois riches en vitamine C molécule qui augmente l'énergie et vitamine E, molécule qui conserve la jeunesse. Ils sont faciles à préparer crus et cuits, on peut les sécher au soleil pour les conserver longtemps et on peut manger la peau et les graines. C'est justement parce qu'on garde leur peau, qu'il faut pour les manger crus, les laisser tremper quelques 15 minutes dans de l'eau propre avec du vinaigre ou de bicarbonate pour tuer les microbes qui pourraient s'y trouver. Précisons que piment brûle les microbes dans l'estomac et permet de prendre moins de risque quand on mange des aliments qui ne sont plus très frais. Les arachides sont aussi des champions du goût qui peuvent se grignoter seul, accompagner un plat ou mis en sauce. L'arachide contient beaucoup de magnésium qui un atome qui aide nos nerfs et aussi des molécules dites flavonoïdes qui interviennent dans nos défenses contre les microbes. L'arachide se mange crue, grillée, bouillie ou broyée en pâte. Si on cuit 1 kg de cette pâte à 80°C, on peut récupérer environ 500 ml d'huile (on peut brûler les coques des arachides qui sont un excellent combustible). Allez ! On finit par un cocktail insecticide en cas d'attaque massive de chenille par exemple, deux cuillérées de piment en poudre à macérer dans un vers d'huile pendant 24h puis mélangée dans un petit seau d'eau. On asperge avec des gouttes les feuilles des plantes infectées. Mais bon vivement que les arbres et les buissons pour que les oiseaux viennent faire leur travail de régulation des insectes.

Écrit par 3tonnes.org

Vous pouvez partager librement ce texte à la condition d'en conserver l'intégralité, sans ne rien modifier ni enlever, y compris sa provenance et ces quelques lignes. Version 0-1.