Louisiana HARVEST of the MONTH



Tomate

Informations insolites sur la tomate !

- La tomate est la culture maraîchère la plus populaire dans les jardins familiaux.
- Il existe de nombreuses couleurs de tomates : violettes, jaunes, roses, vertes, blanches et même noires.
- La tomate continue de mûrir après la récolte. Placez la tomate semi-mûre dans un contenant respirant avec une banane ou une pomme mûre pour accélérer le processus de maturation.





La tomate est nutritive et bonne pour vous !

- Excellente source de vitamines A et C.
- Bonne source de vitamine K et de potassium.
- Riche en lycopène, un antioxydant bénéfique.

Cette publication a été financée par l'USDA grâce au soutien du programme Louisiana Farm to School du LSU AgCenter dans le cadre d'un accord interinstitutionnel avec le ministère de l'Éducation de la Louisiane.

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances.

MISC-146-FR (250) 7/26 REP.
Le LSU AgCenter et la LSU assurent l'égalité des chances à tous, dans le cadre de leurs programmes et de l'emploi.