

## La culture de la tomate

Esthétique et savoureuse, la tomate est le premier légume consommé en France, avec 15 kilos par an et par personne.

Appartenant également à la catégorie des fruits, elle est constituée à 90 % d'eau, 3 à 4 % de sucres divers et contient peu de protides, lipides et acides organiques.

Elle est en revanche riche en vitamines B, K et C.

Il existe de multiples variétés de tomates : Andine cornue, Coeur de velours, Marmande, Fournaise F1, Cerise....

### Quelques conseils pour cultiver de belles tomates ...

La culture de la tomate requiert un climat chaud et ensoleillé. Les tomates doivent être exposées côté sud et mises à l'abri du vent. Elles poussent idéalement sur un sol léger et riche en matières organiques et ont besoin d'être arrosées régulièrement. Attention : arrosez au niveau des racines uniquement, ne mouillez pas les feuilles.

Astuce d'arrosage : découpez une bouteille en plastique et enterrez le goulot légèrement en biais aux pieds de vos plants de tomates. Remplissez d'eau. Les racines des plants pourront ainsi puiser dans cette réserve d'eau selon leurs besoins.

Bon à savoir : le purin d'orties est un excellent engrais pour la tomate et lutte parallèlement contre le mildiou, principale maladie de la tomate (plus de détails dans l'article sur la préparation du purin d'orties).

### Cultiver la tomate : mode d'emploi

Les semis se préparent dès les mois de mars-avril en caissette dans un lieu chauffé. La levée se fait entre 10 et 15 jours. A ce stade, un arrosage modéré est requis. Dès que les plants ont trois à quatre feuilles, repiquer en godets. Les plants de tomates se mettent en terre lorsque les risques de gelée ne sont plus à craindre. En général, on prend pour référence la période des "saints de glace", c'est à dire la mi-mai, pour procéder à la plantation en extérieur.

1. Réalisez des trous espacés de 50 à 70 cm sur des lignes distantes de 1 m.
2. Enterrez le pied jusqu'aux premières feuilles.
3. Tuteurez vos plants à l'aide d'un tuteur ou d'un piquet d'1 m à 1,5 m de hauteur.
4. Lors de la croissance de vos plants, enlevez les bourgeons qui apparaissent à l'aisselle des feuilles pour obtenir une meilleure récolte.
5. Stoppez la croissance des plants lorsque la tige principale atteint la hauteur du tuteur.



**PDF**  
Complete

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)



Remarque : Evitez de repiquer vos plants de tomate au même endroit d'une année sur l'autre, la tomate ayant pour effet d'appauvrir le sol.

Comment conserver la tomate ?

Il est déconseillé de conserver les tomates au réfrigérateur, elles en perdent leurs qualités gustatives. Préférez un endroit à l'abri du soleil, à température ambiante. Vous pourrez les conserver ainsi pendant une semaine. Les tomates peuvent être congelées une fois cuisinées.