

TOMATE ET NUTRITION

Les couleurs des tomates sont dues à un groupe de pigments : les carotènes. Les tomates en contiennent deux principaux : le lycopène, qui donne la couleur rouge, et le bêta-carotène, qui donne la couleur orange. C'est l'interaction des teintes de la peau et de la chair qui détermine leur couleur. Ainsi, les tomates que nous connaissons, essentiellement de couleur rouge, sont le résultat d'une peau jaune et d'une chair à lycopène rouge dominant : 50 % de lycopène, 7 % de bêta-carotène orange et 43 % de carotène incolore. Le jeu des associations peut commencer... Peuvent également s'ajouter certains gènes, permettant même d'obtenir des fruits à rayures !

Riches en lycopènes ou en bêta-carotènes, les tomates sont sources de vitamines A, B, C, E et K. Par ailleurs, grâce à leurs 90 % d'eau, 3 à 4 % de sucre et leur faible taux de protéides et de lipides, elles sont à consommer presque sans modération cuites ou crues. Ce fruit riche en potassium, antioxydants, magnésium, phosphore, vitamines, fibres et sels minéraux est un allié de votre minceur en raison de son faible apport calorique.

ASTUCE DE JARDINIER

Un peu de place supplémentaire ?

Patiencez deux petites semaines. Quand vos tomates émettront leurs premiers gourmands, détachez-en délicatement le nombre nécessaire, puis bouturez-les. Soit directement sur place en les enfonçant d'une dizaine de centimètres et en tassant la terre autour, soit pour le plaisir des yeux, en laissant tremper une dizaine de centimètres de tige dans une carafe d'eau. La rapidité avec laquelle les tomates peuvent émettre de nouvelles racines est impressionnante.



Le Goût de la Diversité

Nous produisons l'essentiel de nos semences sur site, **en Anjou**, ainsi qu'en contrat de multiplication avec des agriculteurs dans un rayon de 200 km.

Maintenance, production, multiplication, tri, germination, conservation et diffusion, telles sont nos activités à la Ferme de Sainte Marthe.

Aujourd'hui, **plus de 550 variétés** de semences biologiques sont présentes au catalogue, dont **120 variétés de tomates** pour toujours plus de diversité au potager et dans l'assiette.



Découvrez en vidéo la production de graines de Tomates à la Ferme de Sainte Marthe

SARL FERME DE SAINTE MARTHE

BP 70404 - 49004 Angers Cedex 01

0.891.700.899.

www.fermedesaintemarthe.com

RÉUSSIR LA CULTURE DES TOMATES



Le Goût de la Diversité

Cela fait maintenant plus de 40 ans que la **Ferme de Sainte Marthe** produit et distribue des variétés potagères pour les amateurs de jardin et de bonnes choses.

Encore + de diversité sur

www.fermedesaintemarthe.com



L'HISTOIRE DE LA TOMATE

Ce sont les conquistadors espagnols qui découvrirent, lors des grandes conquêtes, cette Solanacée que les Incas cultivaient depuis des siècles. Agriculteurs hors pair, ils avaient amélioré un petit fruit originaire des Andes péruviennes (Lycopersicon cerasiforme) pour en obtenir un plus gros, proche du fruit que nous connaissons maintenant.

Les Italiens qui l'accueillirent les premiers à la fin du XVI^e siècle, l'ont beaucoup plus facilement adoptée. Ils la baptisèrent même pomodoro (pomme d'or). Dans le sud de la France où elle réussit une percée, elle est aussi connue sous le nom de « pomme d'amour ». On lui prêtait à l'époque des vertus aphrodisiaques, contredites maintenant par la science, mais... toujours est-il, que dans le nord de la France, plus réservé, on se contenta de la cultiver comme plante ornementale.

Il faut attendre 1778 pour que, des pages du jardin d'agrément, elle passe dans celles des plantes potagères du catalogue de référence de l'époque, celui de messieurs Vilmorin et Andrieux. Faute d'un Parmentier pour en assurer la promotion, notre tomate va devoir patienter pour connaître un véritable essor. C'est finalement grâce à la Révolution qu'elle finit par conquérir Paris. Quand les révolutionnaires marseillais arrivent à la capitale, en plus de l'égalité des droits, ils réclament des... tomates ! La demande est maintenant bien créée. Les maraîchers des environs de la capitale commencent alors à la cultiver. Faute d'ensoleillement et de variétés bien adaptées, leur production est toutefois plutôt destinée aux sauces et aux coulis.

Aujourd'hui, en France, les producteurs conventionnels de tomates sont confrontés à la concurrence internationale du sud de l'Europe, du nord de l'Afrique et même de la Chine. Dans le cadre de ces productions intensives et désaisonnalisées, parlons-nous bien du même fruit que celui qui pousse dans nos jardins ou qu'un petit producteur local vend au marché de la fin juin à la mi-octobre quand l'année est propice ?

LA CULTURE DE LA TOMATE

LE SEMIS ET LA MISE EN PLACE

Pour les tomates particulièrement, le climat est source d'échec ou de superbes réussites. Malgré la forte envie que nous avons tous de nous en régaler le plus tôt possible, dans des conditions de culture « normales » (excepté dans le sud et le midi de la France), c'est-à-dire de plein champ, il est risqué de planter avant le 15 mai. Il faut alors patienter jusqu'à ce que ces messieurs Mamert, Pancrace et Gervais (les 11, 12 et 13 mai), les fameux saints de glace, s'en soient retournés avec leur retour d'hiver tardif. Le semis s'effectue au chaud en terrine, en général de début à mi-mars. Quand les pousses ont sorti leurs deux premières vraies feuilles, elles sont repiquées en godets individuels et toujours maintenues au chaud.

Même si, plantées de bonne heure, vos tomates ne gèlent pas, une plante a besoin d'une croissance pas forcément rapide, mais régulière. De brutales interruptions, alternées avec des redémarrages de végétation la fragilisent. Sans remettre totalement en question le succès de votre culture, elles peuvent en altérer la réussite. Néanmoins, une solution intéressante consiste à acheter ou produire tôt dans la saison quelques spécimens de variétés précoces, à planter de bonne heure au jardin avec, si possible, une petite protection. Les solutions sont multiples, elles vont du petit tunnel en plastique souple ou rigide facile à se procurer (pensez à ventiler), à la simple vitre appuyée verticalement sur un piquet. On peut aussi se contenter d'un peu de paille ou d'une cloche à melon (attention néanmoins aux brûlures et à la condensation) ou profiter de la proximité d'un mur orienté plein sud.

LES CONDITIONS DE CULTURE

La plantation est la condition d'une culture réussie. Là encore, autant de méthodes que de jardiniers... Malgré tout, la base commune est de planter les tomates dans un endroit dégagé, lumineux et aéré. La terre doit être amendée mais pas à l'excès. Le compost « maison » enfoui au printemps est idéal. Le sol doit être convenablement ameubli et débarrassé de ses mottes, gênantes pour une bonne implantation racinaire. Ayant la particularité de pouvoir émettre des racines sur leur tige si elles sont en contact avec la terre, les tomates se plantent profond. Les petits « poils blancs » sur la tige, si vous les enterrez, ne demandent qu'à se transformer en source d'alimentation et d'ancrage.

C'est au moment d'aborder la distance d'espacement d'un pied à l'autre que finalement se pose la fameuse question de la conduite et de l'entretien des tomates. La tradition veut que l'on recommande 50 cm entre les pieds sur le rang et 80 cm entre les rangs. Ces chiffres sont valables pour une culture classique, avec taille par suppression systématique des gourmands dès qu'ils apparaissent.

Les tomates sont des plantes relativement exigeantes au jardin. Elles apprécieront au cours de la saison des passages de stimulants foliaires de type purins, qu'ils soient d'ortie, de prêle (riche en silice) ou de consoude. Plus que des quantités d'eau à n'en plus finir, les tomates préféreront sans conteste des apports moindres mais réguliers. Installez donc un épais paillage dès que le sol est bien chaud et qu'elles sont suffisamment développées pour faire fi de la concurrence des adventices.



LA TAILLE DES PIEDS DE TOMATES

À la question primordiale « Que faire ? », la réponse est des plus simples : ce que vous voulez ! Mais, indispensable petit complément, en sachant pourquoi. La taille des tomates par ébourrage n'est pas nécessaire, technique à l'origine pratiquée par des maraîchers professionnels, soucieux d'avoir disponibles à la vente des tomates les plus précoces possible dans l'optique de produire deux séries dans la même saison. Elle est destinée à augmenter le calibre des fruits et leur précocité, ce qui présente un gros avantage. En revanche, cette méthode comporte deux inconvénients majeurs : elle nécessite du temps et elle fragilise la plante. Certaines variétés sont particulièrement difficiles à tailler car la « tête » n'est pas toujours facile à distinguer d'un rameau secondaire et supprimer les gourmands occasionne des plaies. Malgré l'apport d'une aide à la cicatrisation, après la taille, le pied a subi un stress, il dispose de moins de surface foliaire pour lui assurer une alimentation et une respiration normales.

Une autre vision consiste à ne pas tailler du tout et à laisser à la plante son entier développement. Elle aura donc besoin de beaucoup plus de place. Comptez un écartement d'au moins 1 m entre et sur le rang. Les fruits arriveront à maturité plus tardivement et seront de moindre calibre. C'est le premier « inconvénient ». Le deuxième, tout aussi relatif, est la difficulté du tuteurage. Les tomates conduites ainsi peuvent se montrer très exubérantes et un simple piquet planté au pied ne suffira pas.

Souvent oubliée, alors qu'elle était la méthode la plus courante chez les professionnels comme chez les amateurs : la conduite sur deux brins. Après avoir « pincé » le pied à 20 cm du sol, on ne garde que les deux brins qui se forment latéralement. Ensuite, tous les gourmands sont supprimés. Cette intéressante solution est probablement celle qui demande le plus de discernement, mais l'habitude se prend vite. Étant le parfait compromis des deux visions précédentes, elle allie avantages et inconvénients de chacune.

TUTEURER SES PLANTS DE TOMATES

Il est recommandé de tuteurer les tomates. Bien que cela ne soit pas indispensable, la récolte s'en trouve largement facilitée. Le feuillage et les fruits, moins humides que s'ils traînaient sur le sol, n'en seront que plus sains. Un tuteur d'une hauteur de 1,20 m, enfoncé tôt après la plantation pour ne pas endommager les racines, suffit pour la conduite désormais classique de la culture sur un seul brin. Quelques liens de raphia pour la maintenir après chaque ébourrage et le tour est joué.

Pour la culture sur deux brins, le palissage horizontal (sur fil de fer, grillage à moutons, bambous, etc.) se révèle une solution pratique et esthétique. Sur des piquets plantés à 3 ou 4 m au maximum de distance, il convient de faire un premier rang à 50 cm de hauteur, le second à 80. En général, il n'est pas nécessaire d'aller plus haut, la plante devant à ce stade de sa croissance avoir suffisamment de vigueur pour tenir par elle-même. Attention toutefois à bien lier les brins sur les rangs, sans toutefois contraindre les pousses, pour éviter qu'elles ne glissent et ne s'affaissent latéralement sur leur support.

