

# Boostez vos antioxydants : La méthode pour libérer le lycopène de vos tomates

---

## Pourquoi la cuisson est votre alliée

- La cuisson douce (80-90°C pendant 30 minutes) libère le lycopène de la matrice cellulaire de la tomate.
- Ce processus transforme le lycopène de la forme 'trans' (difficile à absorber) vers la forme 'cis', beaucoup plus biodisponible.
- Les tomates en conserve sont une excellente option, car le processus industriel de mise en conserve implique des étapes de chauffage qui rendent le lycopène déjà très accessible.

## Le rôle crucial des lipides

- Le lycopène est liposoluble : il nécessite la présence de graisses pour être absorbé par votre organisme.
- L'ajout d'une source de lipides (huile d'olive extra vierge, avocat ou oléagineux) peut multiplier l'absorption du lycopène par 3 ou 4.
- Intégrez ces matières grasses idéalement pendant la cuisson ou au moment de servir pour maximiser les bénéfices.

## Les règles d'or pour une efficacité maximale

- Ne pelez jamais vos tomates : la peau contient une concentration nettement supérieure de lycopène.
- Choisissez des tomates bien mûres et rouges, car leur concentration en lycopène est bien plus élevée que dans les tomates jaunâtres ou peu mûres.
- Évitez la surcuisson ou les températures trop élevées qui pourraient dégrader d'autres nutriments sensibles, comme la vitamine C.

## Recette : Coulis de tomates 'Biodisponibilité Totale'

- Ingrédients : 1 kg de tomates bien mûres (non pelées), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, herbes aromatiques au choix.
- Préparation : Coupez les tomates en morceaux sans retirer la peau.
- Cuisson : Faites mijoter à feu doux (80-90°C) pendant 30 minutes pour libérer les nutriments.
- Finition : Ajoutez l'huile d'olive extra vierge en fin de cuisson pour garantir une absorption optimale par votre organisme.