



Disponibilité : juillet à octobre

## Pourquoi l'adopter?

**Parce que tout le monde a raison!** La tomate peut être considérée comme un fruit ou un légume! D'un point de vue botanique, la tomate est un fruit, tout comme la courge ou le concombre. D'un point de vue culinaire, elle est utilisée comme légume!

**Parce que ça conserve!** La tomate est un concentré de vitamines, de minéraux et de fibres. Elle contient également du lycophène, un antioxydant qui, selon certaines études, permettrait de réduire le risque de cancer de la prostate, du poumon et de l'estomac.

## Pourquoi manger local?

Pour le plaisir, pour la santé, pour soutenir l'économie locale, pour les impacts sociaux positifs, pour l'environnement.