

Zoom sur : l'aubergine

Petite présentation...

Cette espèce est originaire d'Asie et a été domestiquée depuis l'époque préhistorique. Les arabes l'introduisent en Méditerranée à partir du IXe siècle. On commence à la cuisiner et à la manger régulièrement en Europe seulement à partir de la Renaissance (XVe-XVIe siècle). Aujourd'hui, elle reste principalement cultivée en Chine et en Inde, mais également dans les pays méditerranéens tels que l'Italie, l'Espagne, la Grèce ou le Sud de la France... C'est donc une plante gorgée de soleil !



Ses atouts

L'aubergine a une valeur calorique faible, mais elle est une bonne source de fibres. Elle contient beaucoup de minéraux indispensables à la santé (potassium, sélénium, cuivre), des antioxydants qui protègent les cellules du corps, mais aussi des vitamines comme la vitamine B.



On en fait quoi ?

Principale composante de la ratatouille, ce légume méditerranéen se prépare aussi de diverses manières. On le retrouve dans énormément de préparations et de plats traditionnels du Moyen-Orient et des pays méditerranéens, comme dans le caviar d'aubergine libanais, dans les *antipasti* italiens, dans les curry de légumes indiens...

Sa chair fondante peut se consommer cuite (usage le plus courant en occident) ou plus rarement crue (dans certaines recettes japonaises par exemple avec certaines variétés d'aubergines). Une fois cuite, sa chair devient fondante et tendre, et se déguste aussi bien chaude, que froide, dans des préparations épicées ou plus douces, sur des tartines, dans des gratins, des ratatouilles ou des tians, des moussaka, des beignets, des boulettes... le champ des possibilités de préparation est immense !

L'aubergine se marie parfaitement avec les autres légumes d'été : les tomates, les poivrons, les courgettes... Alors on en profite pendant que c'est la saison !

Attention !

La chair crue de l'aubergine a tendance à absorber fortement l'huile, il faut donc préférer la faire cuire à la vapeur, au four sous sac de cuisson ou bien à l'eau (pour éviter que sa chair ne durcisse ou ne sèche).

