

ZOOM sur,,, L'AUBERGINE



L'aubergine est consommée en Inde depuis 2 500 ans à 4 000 ans. Depuis l'Inde, elle s'est diffusée en Chine (autour de 700 ans avant notre ère) où l'on a produit des variétés à petits fruits de couleur verte, blanche, rouge et lavande. Elle fera son apparition en Espagne entre le VIII^e et le XI^e siècle. Dans ce pays, on apprendra vite à l'apprécier, mais ailleurs en Europe, on s'en méfiera longtemps, probablement à cause de sa ressemblance avec certaines plantes toxiques. Aujourd'hui, on la cultive dans toutes les régions chaudes et tempérées de la planète. Il existe une multitude de variétés d'aubergines dont la taille varie du petit pois au melon, et la couleur, du blanc au pourpre, en passant par le vert, le jaune et l'orange.

Pour bien choisir son aubergine, la peau doit être lisse et brillante, les sépales (feuilles vertes qui enveloppent une extrémité de l'aubergine) doivent être bien verts et épineux, et adhérer à la peau. Éviter les fruits dont la peau est fripée et dont la couleur est mate et tire sur le brun. La chair risque alors d'être amère, fibreuse et de contenir beaucoup de graines.

L'aubergine n'aime pas le froid et se conserve mal au réfrigérateur. La consommer le plus rapidement possible après l'achat. Si nécessaire, elle pourra se conserver une ou deux semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.



L'aubergine est peu calorique, et extrêmement riche en antioxydants (protègent les cellules du corps), qui sont surtout présents dans la peau, notamment lorsqu'elle a une couleur très prononcée. La pelure est comestible, il est donc inutile de l'éplucher. Ceci dit, il convient de privilégier les aubergines issues de l'agriculture biologique, qui ne contiennent pas de pesticides.

L'aubergine se déguste très bien farcie, à la viande d'agneau ou de bœuf, en beignets, en ratatouille, dans des currys, en caviar, en moussaka, etc.