

# L'Aubergine



*D'origine indo-birmane, l'aubergine était cultivée depuis 800 ans avant notre ère. Inconnue des Anciens, elle ne s'implante en Afrique du Nord qu'au Moyen-Age et de là tenta l'aventure en Occident. Elle conquiert tout d'abord la région Barbantane, en France, mais la belle méditerranéenne couleur d'améthyste attendit plusieurs siècles avant d'envoûter par ses pouvoirs culinaires.*

## Connaître :

Les aubergines sont récoltées avant leur maturité. Bien mûrs, ces légumes-fruits arboreraient une drôle de couleur... cuivrée ! Leur chair, remplie de petite graines noires se révélerait trop amère pour nos palais occidentaux. C'est donc bien jeunes que les aubergines se révèlent au summum de leur qualité et où de leur chair, subtilement parfumée, se passe d'être dégorgée.

En France, l'aubergine est essentiellement produite par les régions Provence-Alpes, Côte-d'Azur, Aquitaine, Languedoc-Roussillon.

La pleine saison de ce légumes-fruit se situe de juillet à septembre.

## Parlons Cuisine :

### Choisir:

L'aubergine, bien ferme, possède une peau lisse et brillante d'une belle et profonde couleur violette. Celle-ci ne devra être ni trop claire ni virer au pourpre.

### Conserver:

Les aubergines se conservent une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Une autre méthode, italienne, pour conserver les aubergines consiste à les faire confire : les épaisses rondelles du légume cuisent dans du jus de citron et du miel puis macèrent, 4 à 6 semaines minimum, dans de l'huile d'olive avec de l'ail, des feuilles de basilic et des épices (coriandre, piment...).

### Préparer:

Nul besoin de faire dégorger ou de peler l'aubergine comme on le lit parfois !

Par ailleurs la peau de ce légume limite l'absorption de l'huile dont la chair de l'aubergine est friande. Si vous n'aimez pas sa peau, consolez-vous, la chair se détache toute seule de celle-ci après cuisson.

### Trucs et Astuces :

- Piquez, au bout d'une fourchette, une aubergine entière non épluchée et exposez-la au-dessus d'une flamme, durant 3 minutes. La chair, encore crue, a pris un agréable goût de fumé.

- Comme beaucoup d'autres légumes, l'aubergine doit être arrosée de jus de citron pour éviter que sa chair ne noircisse une fois exposée à l'air.

- Si vous souhaitez frire des aubergines, il convient alors de les faire dégorger, afin qu'elles ne s'imbibent pas trop d'huile. Pour cela, saupoudrez de sel les rondelles ou les dès durant 1 heure puis essuyez-les avec du papier absorbant.

## Idées Recettes :

- **Caviar d'Aubergine** : Aubergines légèrement entaillées (avec des lamelles d'ail glissées dans ses entailles) enfournées 40-45 minutes. La pulpe extraite à la cuillère est mixée avec 1 gousse d'ail hachée et montée à l'huile d'olive comme une mayonnaise (ou un mélange d'huile d'olive et de crème fraîche pour plus de légèreté). A servir bien frais avec des petits croûtons et des cubes de tomates.

- **Des Grillades** : Lamelles d'aubergines passées de chaque côté du gril d'un barbecue (ou sous celui d'un four), citronnées, huilées, salées et poivrées.

- **Moussaka Grecque** : Rondelles d'aubergines (dégorgées au sel) frites à l'huile, disposées en couches dans un plat à gratin avec du bœuf haché (mijoté 45 minutes avec des tomates et de l'oignon), nappées de béchamel, de fromage. Enfournées 45 minutes.

- **Iman-Bayeldi** : aubergine fendue en deux (mais pas entièrement) garnie de tomates mitonnées aux oignons, placée dans une casserole puis mise à cuire, couverte d'un mélange d'eau citronnée et de 20cL d'huile d'olive.

## Forme et Santé :

Étonnant mais l'aubergine est très peu calorique (18 kcal pour 100g) à condition qu'elle soit cuite à la vapeur, à l'étuvée ou bien au four !

Typique du régime méditerranéen et de ses bienfaits, elle est fort riche en nombreuses vitamines (B, E, carotène ...), en minéraux et en fibres. Ces dernières, essentiellement des pectines, donnent tout son moelleux à la chair de l'aubergine cuite et sont fort efficaces contre la paresse intestinale.

L'apport minéral de l'aubergine est préservée lorsque le légume est cuit, dans sa peau, à l'étuvée ou à la vapeur.