

Le légume du mois

L'aubergine



Orchina Hanna - Diététicienne -

Réseau Santé Diabète de Bruxelles - août 2013



L'aubergine



L'aubergine est le fruit d'une plante potagère.

Sa chair crue offre une consistance spongieuse et un goût amer, elle se consomme cuite. Elle devient alors douce et moelleuse.

Très **peu calorique**, elle offre un large éventail de **vitamines** : vitamines du groupe B, vitamine C, provitamine A, vitamine E mais aussi de **minéraux**, de **composés antioxydants** et de **fibres**. Elle est très riche en eau (plus de 92 % en moyenne).

Sa chair renferme de nombreux minéraux et oligo-éléments : potassium, magnésium, zinc, manganèse. Sa peau est non seulement comestible, mais particulièrement riche en vitamines, antioxydants et minéraux.

Elle est cultivée dans toute les régions chaudes 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.



Comment bien la choisir?

Choisir l'aubergine toujours avec une peau ferme, lisse et bien brillante. Éviter les aubergines dont la peau est rugueuse 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.



Comment la conserver?

Au réfrigérateur : l'aubergine n'aime pas le froid et se conserve mal au réfrigérateur. Il faut la consommer le plus rapidement possible après l'achat. Mais elle peut se conserver une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Au congélateur : laver, peler (ou pas) et couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur environ. Blanchir (= cuire à l'eau bouillante) quatre minutes dans de l'eau à laquelle on aura ajouté un peu de jus de citron. Refroidir, égoutter et mettre dans des sacs hermétiques au congélateur. Elle s'y conservera huit à dix mois. Cuire sans décongeler. On peut également congeler la ratatouille et les autres ragoûts à base d'aubergine.

Comment la cuisiner?

En cuisine elle est souvent mariée à la tomate, à l'ail et à l'olive comme dans la ratatouille et le caviar d'aubergine.

L'aubergine accompagne souvent la viande de mouton et d'agneau. Elle est délicieuse tranchée et grillée. Vous pouvez aussi la déguster coupée en dés sur des brochettes, en purée ou encore gratinées avec du parmesan ou de la fêta.

Quelle que soit la recette choisie, l'aubergine a un goût qui est mis en valeur avec le basilic, le thym, le romarin, la coriandre ou même la menthe.

Caviar d'aubergine

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 grosses aubergines pelées
- 2 gousses d'ail hachées
- 50 g d'olives noires
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 1 cuillère à soupe de cumin
- poivre, et sel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

- Peler les aubergines et les cuire à l'eau bouillante, avec un peu de sel pendant 10-15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Les retirer, et les laisser égoutter et refroidir dans une passoire.
- Les hacher très finement jusqu'à ce qu'elles prennent une consistance crémeuse.
- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle
- Faire revenir l'aubergine avec l'ail dans la poêle
- Saler et poivrer et ajouter le paprika doux
- Mélanger et faire réduire à feu doux, en remuant fréquemment avec une spatule de bois jusqu'à obtention d'une purée.
- Verser dans un plat, arroser d'un peu d'huile d'olive, saupoudrer de cumin, garnir d'olives et servir.

Bon Appétit