



< retour

Fruits et légumes

Aubergine



Aimez-vous cet ingrédient ?

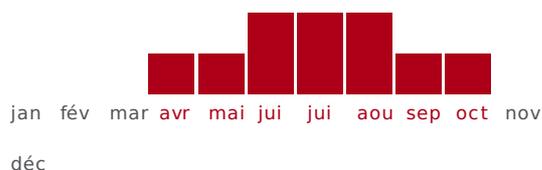
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Tomate, aubergine, poivron...

Origine : Inde, Chine

Famille : Solanacées

Poids moyen : 225g

Fruit d'une plante originaire de l'Inde, l'aubergine est une baie consommée comme légume, connue en Asie depuis plus de 2 500 ans. Une aubergine jeune ou petite contiendra moins de graines et aura une peau plus tendre et moins amère.

Éviter de la saler, surtout en début de cuisson. Il est conseillé de faire dégorger l'aubergine

de grosse taille une heure ou deux, en la couvrant de gros sel afin qu'elle perde une partie de son eau et de son amertume. L'amertume des aubergines étant variable, cette opération n'est pas toujours nécessaire.

VARIÉTÉS

Il existe plusieurs variétés d'aubergines. La plupart préfèrent les climats chauds, mais certaines se sont adaptées aux climats tempérés. Plusieurs autres variétés sont maintenant disponibles ; elles sont souvent regroupées sous la catégorie d'aubergines orientales.

L'aubergine pourpre foncé de forme allongée : La variété la plus connue, tant en Amérique du Nord qu'en Europe, est l'aubergine pourpre foncé de forme allongée et ressemblant à une grosse poire. Elle croît sur une plante qui peut atteindre 1 m et qui produit de magnifiques fleurs bleu-violet.

Les aubergines orientales : Ces aubergines peuvent être aussi petites qu'un œuf, être longues et effilées, ou même avoir l'aspect d'une grappe de raisins. La peau luisante, lisse et mince est pourpre foncé, lavande, crème, blanche, verte ou orange. Cette peau est comestible tout en ayant un goût amer dans certaines variétés. La chair d'un blanc jaunâtre est spongieuse et contient de petites graines brunâtres, comestibles.

Violettes de Toulouse et de Barbentane : Elle a un coloris plus prononcé que les autres variétés et c'est aussi l'une des plus répandues. Cette variété se congèle très bien une fois coupée en rondelles.

Dourga : Variété oblongue à chair fine presque blanche, avec un goût voisin de celui du champignon, particulièrement savoureuse.

Ronde de Valence : Cette variété ne se rencontre que sur les marchés du Sud-Ouest.

Bonica : Variété hybride, piriforme, très cultivée en serre, de plus en plus fréquente.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher une aubergine ferme et lourde, à la peau lisse et de couleur uniforme. Écarter les fruits à la peau ratatinée, flasque ou parsemée de taches brunes ; ils seront défraîchis et amers. Pour vérifier si l'aubergine est mûre, exercer une légère pression sur les côtés avec les doigts : si l'empreinte demeure visible, l'aubergine est à point ; si la chair rebondit, c'est qu'elle n'est pas encore à maturité.

QUE FAIRE AVEC ?

L'aubergine est délicieuse chaude ou froide, et s'apprête de plusieurs façons : farcie, grillée, gratinée, en casserole, en brochettes, réduite en purée. Elle est un ingrédient indispensable

de la cuisine orientale et méditerranéenne, dans laquelle on l'accompagne souvent de tomates, d'ail et d'huile d'olive, comme dans la ratatouille, le caviar d'aubergine ou la moussaka. Certaines variétés orientales se mangent crues, en salade.

COMMENT PRÉPARER ?

L'aubergine absorbe le gras comme une éponge. Si l'on désire tout de même la frire, il est possible de limiter quelque peu l'absorption de gras en formant une couche protectrice de panure. On enrobe les tranches d'aubergine de farine, d'œuf battu et de chapelure avant de les cuire en grande friture ou à la poêle. On peut aussi cuire l'aubergine au four : entière et non pelée, on doit alors la piquer pour éviter qu'elle n'éclate, puis la cuire à 175°C de 15 à 25 min selon la grosseur.

On peut également la cuire coupée en deux, en incisant la chair afin qu'elle cuise uniformément. Selon qu'elle est farcie ou non, elle cuira de 35 min à 1 h, à 175 °C. Coupée en tranches ou en morceaux, l'aubergine sera cuite en 15 ou 20 min.

Pour lui donner plus de goût, on peut la badigeonner d'un peu d'huile d'olive et l'assaisonner. L'aubergine peut aussi être cuite à l'eau, à la vapeur, au four à micro-ondes ou au gril. On peut la blanchir quelques minutes avant de l'apprêter. Elle devient très molle à la cuisson. Éviter de la saler, surtout en début de cuisson.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'aubergine doit être manipulée avec soin, car elle s'abîme facilement. Elle est très sensible aux changements de température. La pratique commerciale qui consiste à l'envelopper d'un film alimentaire l'empêche de respirer. Retirer cet emballage le plus rapidement possible, puis mettre l'aubergine dans un sac de plastique perforé avant de la réfrigérer. Elle se conserve environ une semaine au réfrigérateur.

L'aubergine blanchie ou cuite à la vapeur et congelée peut se conserver de 6 à 8 mois au congélateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'aubergine est une bonne source de potassium et elle contient de l'acide folique, du cuivre, de la vitamine B6 et du magnésium. On dit l'aubergine diurétique, laxative et calmante.

calories

35
kcal

protéines

0,83
g

glucide

6,26
g

lipide

0,20
g

magnésium

15,00
mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
20,10 mg	158,00 mg	0,03 g	15,00 mg	3,20 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,50 g	0,06 mg	0,10 mg	0,25 mg	0,12 mg
vitamin B1				
0,08 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Elle est cultivée en Chine depuis plus de 4 000 ans avant notre ère. Les Arabes et les Perses l'auraient rapportée en Afrique juste avant le Moyen Âge. Au XIVe siècle, elle est arrivée en Italie par l'Afrique. Les Européens l'apprécient d'abord pour ses qualités ornementales, car les premières variétés étaient très amères. On pensait d'ailleurs qu'elle pouvait provoquer la folie. La culture et les croisements de l'aubergine permirent d'en améliorer la saveur. Aujourd'hui, l'aubergine est cultivée principalement en Chine, en Turquie, au Japon, en Égypte et en Italie.

Boeuf façon moussaka [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Wok de nouilles et crevettes teriyaki [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Burger végétarien sauce barbecue [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Baba ganousch [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Piperade [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Chaussons aux saveurs espagnoles [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Curry de patates douces et d'aubergines au lait de coco [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Penne à la caponata [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Aubergines rôties au miso et aux noix [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Caponata [12]

[En savoir plus \[12\]](#)



Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15046>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15046>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-facon-moussaka>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/wok-de-nouilles-et-crevettes-teriyaki>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/burger-vegetarien-sauce-barbecue>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/baba-ganousch>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/piperade>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/chaussons-aux-saveurs-espagnoles>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/curry-de-patates-douces-et-daubergines-au-lait-de-coco>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/penne-la-caponata>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/aubergines-roties-au-miso-et-aux-noix>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/caponata>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/aubergine?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/aubergine?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/aubergine?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/aubergine?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/aubergine?page=5>

[18] <https://www.qooq.com/ingredients/aubergine?page=6>