

L'AUBERGINE

Historique

L'aubergine est sans doute originaire d'Inde. On y trouve d'ailleurs de nombreuses variétés : des plus longues aux plus courtes en passant par les blanches et les pourpre-rouge.

Elle était cultivée en Chine 4000 ans avant notre ère. Ce sont les navigateurs arabes qui l'amènèrent dans le bassin méditerranéen, où elle prospère aujourd'hui.

En effet, l'aubergine est cultivée dans les milieux tempérés et craint le gel. Bien au soleil, elle mûrit en prenant une couleur cuivrée et en se remplissant de petites graines noires.

On la consomme donc bien jeune, là où elle nous révèle toutes ses qualités gustatives.

Des fibres ainsi que richesse minérale et vitaminique...

Certes, les aubergines sont cueillies avant maturité. Mais trop jeunes, elles sont trop pauvres en glucides et donc peu parfumées.

Par contre les fibres sont abondantes, en majorité de la famille des protopectines. En cuisant, ses fibres acquièrent une consistance moelleuse et tendre caractéristique de l'aubergine, comme la pectine.

Ces fibres très digestes facilitent en douceur le bon fonctionnement des intestins. Des études ont même mis en évidence que certaines fibres particulières de l'aubergine étaient capables de limiter le taux de cholestérol sanguin. Pour cela, elles facilitent son élimination et évitent son absorption par les muqueuses et donc son passage dans le sang.

Autres éléments spécifiques : le tanin, qui noircit la chair au contact de l'air, et les stéroïdes. Tout comme les pommes de terre, la tomate, les piments et les poivrons, les stéroïdes confèrent au légume une odeur de "terre" et une saveur légèrement amère.

En terme de vitamines et de substances minérales, l'apport est très diversifié. Notamment des vitamines du groupe B et des vitamines E, du magnésium, du zinc et du manganèse.

De plus, le potassium domine pour un faible taux de sodium, ce qui confère à l'aubergine des qualités diurétiques indéniables.

Valeurs énergétiques

L'aubergine fait partie des légumes frais les moins caloriques. En effet, elle n'apporte que 18 kcalories/100g. De plus, elle est très riche en eau. Consommez la peau des aubergines qui contient des fibres et est riche en anti-oxydants.

Afin de préserver ces qualités nutritionnelles, il vaut mieux la cuisiner avec un minimum de corps gras. De plus, cela renforce sa digestibilité. Pour preuve de son efficacité, l'aubergine s'inscrit dans la "diète méditerranéenne", très bénéfique pour la santé.

Bien choisir l'aubergine...

Pour une tolérance maximale, il est possibles de les choisir très jeunes et donc sans graine.

De manière générale, il faut la choisir bien ferme, avec la peau lisse et brillante, d'une belle et profonde couleur violette. La brillance reste le premier gage de fraîcheur, ainsi que la fermeté du pédoncule, qui ne doit pas être desséché.

Paradoxe : plus elle est mûre, et plus elle est acide !

Les conserver

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

DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER L'AUBERGINE

La texture de l'aubergine est tendre et fondante. On peut jouer avec en l'enrobant dans une pâte à beignet ou en l'incorporant directement dans la pâte pour les accras, coupée en julienne.

Ses larges tranches s'intercalent dans des lasagnes, notamment aux légumes avec une sauce tomate relevée d'oignons confits. Le plat familial revêt alors des couleurs de fêtes appétissantes : une couche violette, une verte, une rouge, et une texture fondante en bouche.

RECETTES

- Préparation:

Une fois cuite, la peau se détache très facilement.

- Astuces:

Pour que la chair de l'aubergine prenne un petit goût de fumé, piquez la peau avec une fourchette et exposez-la au-dessus d'une flamme, environ 3 minutes.

Pour dégorger une aubergine, saupoudrez de sel la chair et laissez reposer une heure. Puis essuyez-la avec du papier absorbant.

- Les accords:

Très présente dans la cuisine méditerranéenne, elle se marie avec tous les légumes du soleil, notamment dans les nombreuses préparations d'antipasti : marinée dans l'huile d'olive avec des poivrons rouges ou verts et un citron entier, en caviar accompagnant diverses tapenades et sauces pesto sur de grandes tartines grillées à l'ail.

En entrée estivale, ses tranches fines cuites à la vapeur s'enroulent autour de farce à base de fromage frais, un peu corsé, type chèvre ou brebis. A essayer bien sûr aussi, le parmesan et les pignons qui la relève subtilement.

L'aubergine est un légume parfait pour accompagner les barbecues et les grillades. En effet, grillée, elle absorbe beaucoup moins d'huile et ses fibres aident à la digestion des éléments gras.

De plus, marinée avec des herbes de Provence (thym, laurier) et relevée avec de l'ail, du piment ou du gingembre, des câpres ou de l'origan, elle s'enfile sur des brochettes de légumes avec des tronçons de courgettes, des tomates et des petits champignons. On ne peut pas oublier dans les grands classiques de citer la moussaka (aubergine, viande hachée et béchamel) !

L'aubergine s'invite également dans les préparations sucrées/salées : mijotée dans un tajine d'agneau avec des dattes, le tout relevé de curry et de paprika ou de cumin et de curcuma.

En Asie, l'aubergine se prépare au caramel et sauce de soja avec du gingembre et des vermicelles de soja encore croquantes, saupoudrée de coriandre fraîche.

A/ Lasagnes aux aubergines

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 aubergines de taille moyenne
- 6 feuilles de lasagnes
- 1 oignon émincé (ou l'équivalent surgelé)
- un pot de 425 g de sauce aux tomates fraîches aux olives et basilic
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 brique (20 cl) de crème légère à 15 % de mg
- emmental râpé

Préparation de la recette:

- Couper les aubergines en disques d'environ 1 cm d'épaisseur, puis en cubes. Les mettre dans un plat allant au micro-ondes et couvrir avec du film alimentaire. Faire cuire au micro-onde à pleine puissance 10 minutes (pour une puissance de 850 W).
- Pendant ce temps faire revenir les oignons dans une grande poêle avec l'huile d'olive.
- Quand les aubergines sont cuites, les ajouter aux oignons puis verser la sauce tomate, saler, poivrer (il est aussi possible de rajouter des herbes de provence) et faire revenir le tout 5 minutes à feu moyen.
- Huiler, avec un essuie-tout imbibé d'un peu d'huile d'olive, le fond d'un plat rectangulaire, puis le tapisser avec une première couche de 3 feuilles de lasagnes.
- Verser la moitié de la préparation puis arroser avec 1/3 de la crème. Recommencer l'opération : couche de feuilles de lasagnes, préparation et crème. Terminer en saupoudrant le tout d'un peu d'emmental rapé.
- Mettre au four à 200°C (thermostat 6-7) environ 20 minutes, pour un four à chaleur tournante.

Remarque : cette cuisson, à la vapeur, permet d'utiliser très peu d'huile.

B/ Moussaka Grecque

Temps de préparation: 60 minutes

Temps de cuisson: 60 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 grosses aubergines
- 6 pommes de terre
- 500 g de boeuf haché
- 5 tomates (+/- une demie brique de coulis de tomate)
- 1 oignon
- de l'huile d'olive (moi je la prend au basilic)
- 30 g de beurre
- une petite cuillère à café de cannelle
- une cuillère à soupe de miel
- noix de muscade
- sel, poivre

Pour la béchamel:

- 20 g de beurre
- 3 cuillères à soupe rases de farine
- 35 cl de lait

Préparation de la recette:

1) La sauce tomate

- Emincer les oignons et les faire blondir dans une petite casserole.
- Ajouter les tomates découpées en gros dés et 2 bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive, la cannelle, le miel, saler, poivrer, et laisser réduire le tout 25 min (ou plus, jusqu'à arriver à l'étape 5) à feu moyen.
- On doit obtenir une sauce, que l'on peut homogénéiser avec du coulis de tomate tout prêt).

Pendant que la sauce mijote...

2) Les aubergines

- Découper les aubergines en rondelles (sans les peler), saler généreusement, et les laisser égoutter le temps de l'étape 3.
- Conseil pour faire égoutter les aubergines: dans un plat, alterner une couche de tranches d'aubergines salées et une couche de papier absorbant ou les laisser dans une passoire.

3) Les pommes de terres

- Eplucher et découper les pommes de terres en fines rondelles.
- Disposer les rondelles de pommes de terre au fond d'un plat à gratin assez haut, huilé.

- Arroser les pommes de terres d'un peu (3 cuillères à soupe) du jus rendu par les tomates qui mijotent.
 - Passer le plat de pommes de terre sous le grill 5 à 15 min selon votre four, pour qu'elles dorent.
- 4) Les aubergines, le retour...
- Passer les rondelles d'aubergine à la poêle à feu fort pour les faire griller un peu de chaque côté, réserver.
- 5) La viande
- Dans un fait-tout, faire revenir la viande hachée au beurre à feu assez fort, saler, poivrer et retirer l'eau rendue par la viande.
 - Ajouter la sauce tomate-oignons et baisser le feu (très doux).
 - A ce moment, sortir le plat de pommes de terres du four et le préchauffer le four à 200°, thermostat 6-7
- 6) La béchamel
- Dans une petite casserole sur feu doux, faire blondir les 20 g de beurre, ajouter la farine et mélanger pour obtenir un appareil homogène.
 - Incorporer PETIT A PETIT le lait en n'arrêtant jamais de remuer, ça peut prendre 10 bonnes min, on doit obtenir une sauce assez épaisse.
 - Saler, poivrer, râper la noix de muscade (c'est fort, il faut en mettre peu).
- 7) Les couches
- Par dessus la couche de pommes de terre, étaler la moitié de la viande hachée avec la tomate, puis la moitié des aubergines, puis l'autre moitié de viande, puis l'autre moitié des aubergines, un filet d'huile d'olive, puis la béchamel.
- 8) La cuisson
- Enfourner le tout dans le four à 200°, thermostat 6-7, et laisser cuire 1 h (la béchamel doit croustiller et être dorée).

Accord vin: nous vous recommandons un vin rouge grec.

C/ Aubergines gratinées

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 grosses aubergines
- 1 poivron rouge
- 1 cuillère à soupe de miel
- 3 tomates en conserve et leur jus
- 125 g de mozzarella
- un peu de gruyère râpé
- sel, poivre
- basilic
- un filet d'huile (d'olive de préférence)

Préparation de la recette:

- Equeutez les aubergines, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et évidez-les. Dressez les demi-aubergines sur un plat en aluminium allant au four. Réservez.
- Coupez la pulpe d'aubergines et le poivron en lanières. Faites revenir le tout dans l'huile d'olive, à feu moyen.
- Au bout de 2-3 mn, ajoutez les tomates préalablement concassées ainsi que leur jus. Assaisonnez selon votre goût avec sel, poivre et/ou basilic.
- Laissez mijoter 5 mn puis ajoutez le miel. Laissez mijoter encore 2 mn et sortez du feu.
- Garnissez les demi-aubergines de l'appareil encore chaud, recouvrez de fines tranches de mozzarella et de quelques brins de gruyère râpé.
- Faites cuire à 180°C pendant 45 mn environ. N'hésitez pas à faire cuire plus longtemps si nécessaire, les aubergines doivent être fondantes. Si nécessaire aussi, augmentez la température du four en fin de cuisson pour mieux gratiner.
- Servir les aubergines accompagnées de semoule (agrémentée d'un peu de beurre ou d'huile d'olive).

D/ Aubergine grillée au saumon fumé

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 4 tranches de saumon fumé
- 2 aubergines
- 2 bonnes cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- ciboulette
- persil
- sel, poivre
- vinaigre de vin et vinaigre balsamique

Préparation de la recette:

- Faire griller des tranches coupées dans la longueur de 1 cm d'aubergines environ 20 min au four.
- Laisser refroidir.
- Tapisser les tranches d'aubergines avec des tranches fines de saumon.
- Mélanger crème, yaourt et herbes plus vinaigres selon votre goût et tapisser la préparation ainsi obtenue sur le saumon fumé.
- Rouler les tranches sur elles mêmes et fixer si besoin avec un cure dent.

Accord vin: nous vous recommandons un vin blanc ou champagne.

E/ Aubergine parmigiana

Temps de préparation: 30 minutes
minutes

Temps de cuisson: environ 50

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 belles aubergines
- 5 tomates
- 150 g de parmesan râpé
- 1 branche de thym
- ½ bouquet de basilic
- quelques brins de romarin
- 2 oignon moyens ou 1 gros
- 2 gousses d'ail
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Préparation de la recette:

- Préchauffer le four à 200°C.
- Laver les aubergines. Retirer le pédoncule et trancher les aubergines dans la longueur (environ 1,5 cm d'épaisseur).
- Les déposer sur un papier sulfurisé sur la plaque du four et laisser cuire 30 min en les retournant à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, couper les tomates grossièrement en dés et ciseler l'oignon.
- Dans une cocotte, mettre à chauffer l'huile et presser l'ail directement dans la cocotte à l'aide d'un presse-ail. - Ajouter l'oignon ciselé et faire revenir quelques instants.
- Ajouter les tomates, le basilic ciselé, le romarin, le thym effeuillé.

Saler. Laisser cuire 20 min à couvert en remuant de temps en temps.

- Dans un plat à gratin, verser un peu de sauce tomate, saupoudrer de parmesan puis ajouter une couche d'aubergine.
- Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de sauce tomate saupoudrée de parmesan.
- Terminer la cuisson au four 15 min à 200°C.

Remarque : pour cette recette, il est possible de dorer les tranches d'aubergine à la poêle dans l'huile d'olive. La pré-cuisson des aubergines au four permet de limiter l'apport en graisse de ce plat sans en bouleverser les saveurs.

F/ Caviar d'aubergines

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 aubergines
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 yaourt nature
- sel, poivre
- jus d'un citron

Préparation de la recette:

- Mettre les aubergines entières à cuire dans un four à 150 °C pendant 45 minutes.
- Sortir les aubergines du four, les couper en deux.
- Récupérer la chair à la cuillère et la passer au mixeur.
- Verser la purée d'aubergines dans un grand bol.
- Incorporer l'huile d'olive, le jus de citron et l'ail écrasé tout en fouettant vigoureusement.
- Ajouter le yaourt, saler et poivrer au moulin.
- Battre à nouveau & servir frais.

G/ Bruschetta d'aubergine et tartare de légumes d'été

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 petites aubergines
- 2 boules de mozzarella
- 1 poivron rouge
- 2 petites courgettes
- 2 tomates
- 3 oignons nouveaux (avec leurs fanes)
- ½ bouquet de coriandre
- 1 citron
- 2 c. à s d'huile d'olive pour le tartare
- 1 c. à s. d'huile d'olive pour la cuisson des aubergines
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation de la recette:

- Préparer le tartare de légumes : laver puis tailler les courgettes, les oignons et les tomates en petits dés.
- Laver et épépiner le poivron puis le tailler en petits dés.
- Mélanger tous ces légumes dans un saladier et ajouter la coriandre ciselée, 2 c. à s. d'huile d'olive, le jus d'un citron. Saler, poivrer. Mélanger et placer au frais couvert d'un film alimentaire.
- Préparer les bruschettas d'aubergine : laver puis tailler l'aubergine en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur (prendre les 4 plus grandes pour la préparation et garder les parures au frais pour une autre préparation : une ratatouille par exemple).
- Les poêler rapidement de chaque côté dans un fond d'huile d'olive pour bien les colorer.
- Les poser sur une plaque allant au four puis les garnir d'un peu de tartare de légumes. Déposer sur chaque bruschetta une tranche de mozzarella. Saler légèrement le fromage.
- Passer les bruschettas sous le gril du four environ 5 min.
- A la sortie du four, déposer les bruschettas sur assiette (à l'aide d'une pelle à tarte ou autre ustensile large et plat).

H/ Aubergines grillées

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10/15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 belles aubergines
- 1 cuillère à soupe de curry
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel.

Préparation de la recette:

- Laver les aubergines.
- Les couper dans la longueur en lamelles de 5 mm environ.
- Badigeonner d'huile d'olive sur les 2 faces.
- Saler et saupoudrer de curry.
- Mettre à griller sur le barbecue 10 à 15 minutes environ.
- Retourner à mi-cuisson.