

☺ UTILISATION

Puisque la chair noircit rapidement, l'apprêter sans délai ou l'asperger de jus de citron. Délicieuse chaude ou froide, elle s'apprête de plusieurs façons : farcie, grillée, gratinée, en casserole, en brochettes ou réduite en purée.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

☼ Lors de la cuisson au four ou au four à micro-ondes, faire des petites coupures (entailles) pour éviter que l'aubergine n'explode.

☼ Le jus de citron donne un meilleur goût à l'aubergine.

☼ On peut aussi peler l'aubergine puisque la substance responsable de l'amertume est logée sous la peau.

☼ On dit de l'aubergine qu'elle serait diurétique, laxative et calmante.

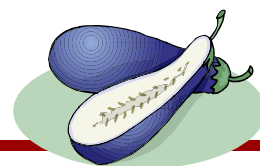
☼ Une tranche d'aubergine, saupoudrée de fromage entre deux tranches de pain fait un excellent sandwich.



Laissez aller votre imagination!

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

FEUILLET - DÉCOUVERTES



L'AUBERGINE

L'aubergine, fruit originaire de l'Inde, est une baie de couleur pourpre foncée et de forme allongée qui se consomme comme un légume.

☺ VALEUR NUTRITIVE

Bonne source de potassium, elle contient de l'acide folique, du cuivre, de la vitamine B6 et du magnésium.

☺ PRÉPARATION

On doit faire dégorger l'aubergine afin qu'elle perde une partie de son eau et de son amertume. D'abord la trancher, la saupoudrer de sel, la laisser reposer 30 minutes et bien la rincer. On peut aussi la tremper dans l'eau 15 minutes. Dans les deux cas, bien l'assécher.

☺ CONSERVATION

Au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé, elle se conserve environ une semaine.

Au congélateur, après avoir été blanchie* ou cuite à la vapeur (entière ou en morceaux), elle se conserve de 6 à 8 mois.

* Blanchir : ébouillanter les légumes et rincer à l'eau froide immédiatement.

Recettes

AUBERGINE AU FOUR (6 portions)

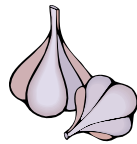
- 1 aubergine
- 2 œufs battus
- 1 tasse (250 ml) de chapelure
- Noisettes de beurre ou de margarine
- Sel et poivre au goût



- ❶ Tailler l'aubergine en rondelles et la faire dégorger une heure sur une plaque puis passer chaque tranche dans les œufs battus puis dans la chapelure. Déposer dans un plat légèrement huilé.
- ❷ Assaisonner et déposer les petites noisettes de beurre sur les rondelles ou quelques gouttes d'huile d'olive.
- ❸ Cuire au four à 400° F pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les tranches soient bien dorées.

RATATOUILLE À MA FAÇON (6 portions)

- 2 tasses (500 ml) d'oignon tranchés
- 1 poivron vert haché
- 4 tasses (1000 ml) d'aubergine pelée et découpée en dés
- 2 c. à table (30 ml) de persil frais haché
- 1 pincée de poivre et de fenouil séché (ou de sarriette)
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan
- 1 ½ c. à thé (7 ml) de sel
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1/3 de tasse d'huile végétale
- 4 tomates pelées, coupées en quartiers



- ❶ Dans un bol, réunir tous les ingrédients et bien mélanger.
- ❷ Cuire dans un plat huilé, au four à 350° F environ 45 minutes, en prenant soin de couvrir.
- ❸ Servir chaud avec viande ou pâtes gratinées.

RIZ PILAF À L'AUBERGINE (4 portions)

- 3 aubergines
- 3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive ou autre
- 2 tomates coupées en dés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel et poivre
- 1 tasse de riz
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet



- ❶ Couper l'aubergine en tranches de 1/2 pouce et faire dégorger.
- ❷ Dans un plat allant au four, faire revenir dans l'huile les tranches jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
- ❸ Ajouter les tomates et l'ail puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux en remuant. Ajouter le sel, le poivre et le riz et mélanger parfaitement.
- ❹ Verser le bouillon chaud et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide, soit environ 25 minutes.
- ❺ Placer au four à 375° F, pendant 15 minutes. Servir chaud ou froid.



Bon appétit !