

Aubergine



Choisir

Les aubergines sont offertes en une multitude de formes, de couleurs, de tailles et de poids. Elles peuvent être rondes, allongées ou de la forme d'un œuf ou d'une poire. Leur couleur peut être unie ou dégradée, blanche, mauve, verte ou rouge-orange. Question taille, il y en a des petites comme des tomates ou des plus grosses (surtout en poire ou allongées).

En Amérique du Nord, l'aubergine est généralement d'un mauve foncé et en forme de poire, mais sa taille peut varier. Les aubergines japonaises, plus minces et plus longues, sont également

populaires. Leur goût est plus doux.

Choisissez une aubergine qui est ferme et dont la peau est lisse. Elle devrait aussi sembler lourde pour sa taille.

Conserver

Enveloppez l'aubergine dans une serviette en papier, dans un sac perforé. Elle se conservera pendant une semaine, mais essayez de la manger dès que possible.

Préparer

La manière dont vous préparez l'aubergine dépendra de son type. L'aubergine typique d'Amérique du Nord doit parfois être pelée et salée,

sans quoi elle pourrait être amère. On réduit également ainsi la quantité d'huile nécessaire pour la cuire. Celles de petite taille et de type japonais sont moins amères et n'ont pas à être salées.

Pour une aubergine mauve foncé de type nord-américain, coupez-la en tranches ou en cubes et saupoudrez-y 2 mL (1/2 c. à thé) de sel par 500 g (1 lb) d'aubergine. Laissez-la ensuite rendre l'eau dans une passoire pendant environ 30 minutes. Enfin, séchez-la en la tapotant à l'aide d'une serviette en papier, après l'avoir rincée ou non.

Cuite, l'aubergine a une texture incroyable. Elle peut être utilisée dans des recettes en tous genres, des trempettes aux lasagnes. Elle est également délicieuse rôtie avec d'autres légumes.

Saison

On trouve des aubergines à longueur d'année. Celles de culture locale sont offertes d'août à octobre.

Valeur nutritive

Il y a 36 calories dans 250 mL (1 tasse) d'aubergine cuite. L'aubergine contient des fibres, du potassium et de l'acide folique. On y trouve également des agents phytochimiques, qui aident à lutter contre certaines maladies.



Préparez une salade de légumes hachés grillés pour remplir la moitié de votre assiette de fruits et légumes!

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/salade-de-legumes-haches-grilles/

