



UN PEU D'HISTOIRE

L'aubergine (*Solanum Melongena*) est un fruit de la famille des solanacées, au même titre que la tomate et la pomme de terre. On la récolte et on la consomme avant sa pleine maturité, car, à point, sa peau cuivrée renferme une chair des plus amères. Elle se mange impérativement cuite, mais attention toutefois à comment on la cuit, car elle peut être vite grasse à cause de son haut pouvoir d'absorption.

L'aubergine est un légume originaire d'Asie et plus précisément d'Inde et de Birmanie. C'est il y a 4000 ans que les premières cultures d'aubergines font leur apparition en Asie. Mais c'est au Moyen Age, que ce légume gagne l'Afrique du Nord pour arriver dans le bassin méditerranéen notamment en Espagne puis en Italie et au sud de la France.

Elle a dans un premier temps mauvaise réputation car on dit qu'elle rend malade. C'est le roi Louis XIV, qui séduit par sa couleur violette intense qui demande à son jardinier d'en faire la culture. Pourtant, ce n'est qu'au XIXème siècle que l'on voit apparaître l'aubergine dans les assiettes.

Sa culture nécessite un climat doux, c'est pourquoi elle pousse surtout dans les régions méditerranéennes ; mais en prenant quelques précautions, vous pourrez la faire pousser en pot ou en pleine terre, quelque soit le lieu où vous vivez.

En France, l'aubergine est essentiellement produite en Provence-Alpes-Côte-d'Azur, Aquitaine et Languedoc-Roussillon.

EN QUELQUES CHIFFRES...

51 millions t

Production mondiale
d'aubergine/an

797 000 t

Production en Europe
d'aubergine/an

35 kcal

Apport calorique pour
100g d'aubergines

225 g

Poids d'une aubergine en
moyenne

341

Nombre de variétés
différentes dans le
monde

32 millions t

Production en Chine
d'aubergine /an
(1er producteur)

28 096 t

Production en France
d'aubergine/an

851 ha

Superficie de production
d'aubergine en France

3,50€/kilo

Prix moyen au kilo en
France de l'aubergine

1,2 kg

Consommation d'au-
bergine en France par
personne / an

TRUCS ET ASTUCES...

- L'aubergine est riche en antioxydants, mais la plupart d'entre eux se trouvent dans la peau ! Choisissez donc plutôt vos aubergines bio ou sans pesticides pour pouvoir consommer la peau en toute sécurité.
- La chair de l'aubergine absorbe les matières grasses. Avant de cuire vos aubergines, vous pouvez les faire dégorger en les arrosant de sel, et laisser reposer environ 20 minutes : elles rendront ainsi l'eau et seront moins perméables à la graisse. Vous pouvez aussi la cuire ou la précuire dans l'eau, à la vapeur, au four, directement sur une plancha ou un barbecue (auquel cas ne consommez pas la peau qui va noircir).
- L'aubergine peut se conserver quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, mais c'est un légume qui se conserve assez mal... Veillez donc à la consommer au plus vite après achat !
- Crue, l'aubergine n'a pas un grand intérêt gustatif. Cuite, en revanche, elle s'avère pleine de saveurs ! Un goût musqué proche des champignons, et une amertume délicate et onctueuse qui s'accorde très bien avec de nombreuses épices, comme le cumin ou la noix de muscade par exemple.

LES DIFFERENTES VARIETES

Il existe de nombreuses variétés avec des formes et des couleurs différentes (ronde, allongée, sphérique, très allongée ; violette foncée quasi noire, blanche, jaune, verte). Elles sont apparues grâce à des croisements qui rendent l'aubergine beaucoup moins amère que ce qu'il en était. Sa chair est fondante et se marie à de nombreux ingrédients. Voici quelques exemples de variétés:

La **Violette de Barbentane**, espèce la plus connue, robe pourpre ou noire, cylindrique et longue à la chair légèrement verte. D'excellente saveur. A cueillir jeune.

La **Violette de Florence** (violetta di Firenze) aux gros fruits arrondis et côtelés d'un violet clair virant au blanc vers le pédoncule.

La **Berinda**, mi-longue, ovoïde, violet foncé. Cultivée dans Sud-ouest de la France de mai à octobre.

La **Dobrix**, mi-longue, noire. Elle pousse dans le Sud-est de mi-avril à fin novembre.

La blanche **Dourga** aux fruits allongés blanc ivoire et au goût très fin rappelle parfois le champignon.

La **Ronde de Valence**, variété espagnole à fruits moyens et ronds. Chair blanche au goût prononcé.

La **Bianca** aux fruits ovoïdes d'un blanc parfois légèrement rosé. Excellente en ratatouille. A consommer jeune.



UN PETIT TOUR DU MONDE

- Au Japon, on accorde très souvent l'aubergine avec le miso.
- En Turquie, c'est le poivron qui rencontre l'aubergine dans un plat incontournable : le Patlican Biber !
- Au Liban, l'ail et l'aubergine font bon ménage pour élaborer le Baba Ghanouge (ou caviar d'aubergine). Très facile à faire et économique, c'est une préparation qui peut accompagner autant l'apéritif sur du pain grillé que des grands plats.
- En Italie, et plus précisément en Sicile, on fait de la Caponata. Dans ce plat, l'acidité de la tomate comble l'amertume de l'aubergine, et l'association avec le fromage fondu (mozzarella) est un pur délice !
- En Russie ou en Georgie (mais également au Liban là encore), les aubergines sont souvent farcies avec un mélange de noix, de coriandre, de muscade, de paprika, d'ail et d'oignon, voire de l'estragon.
- En France, bien entendu on trouve l'aubergine dans la fameuse ratatouille provençale, qui peut être servie chaude pour accompagner vos grillades, ou froide pour un déjeuner sous les figuiers. Tout est permis !
- En Grèce, l'aubergine est reine avec la fameuse Moussaka. Le plat grec emblématique se compose d'un gratin d'aubergines avec de la viande hachée. La rencontre de l'agneau et de l'aubergine étant la combinaison parfaite selon les aficionados...



Quand et comment la déguster ?

Juin à Septembre

L'aubergine peut se cuisiner de bien de façon différentes.

En entrée ou apéritif, grâce au caviar d'aubergines, en plat principal farcies.

Egalement en accompagnement d'une viande ou poissons grillées, cuites au barbecue ou à la plancha, en beignets ou en gratin avec de la sauce tomate et du fromage il y en a pour tous les goûts !

NOS COUPS DE COEUR DU MOMENT

À DÉGUSTER DANS NOS RESTAURANTS

Aubergines confites gratinées à la parmesane et tomates

Grande salade, tomates marmande, aubergines confites, melon Charentais, poivrons confit et burrata des Pouilles

Millefeuille d'aubergines rôties et ricotta, crème d'olives noires, vinaigrette aux fruits secs