

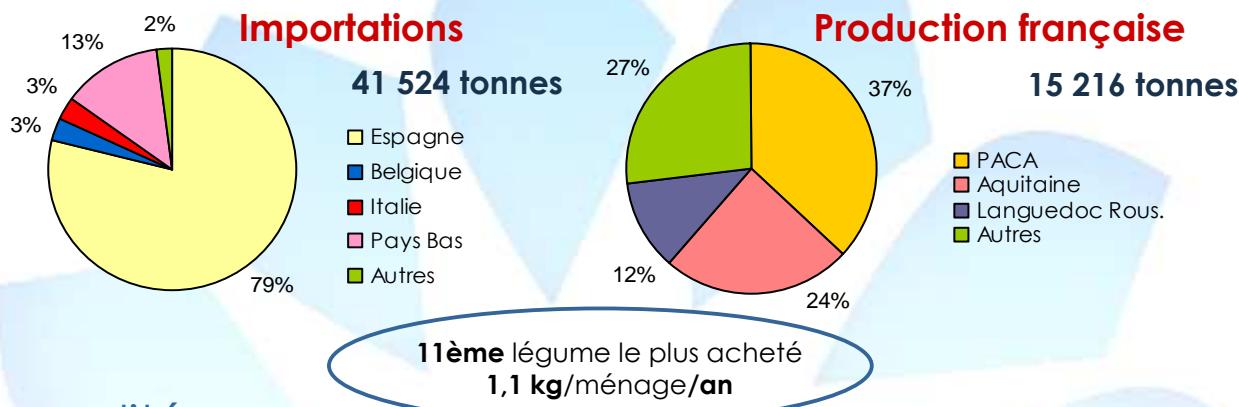


## Historique

Les aubergines, si elles sont nées il y a près de 4000 ans, ont vu leur culture se développer depuis 2500 ans en Asie. Ramenées en Afrique du Nord par les Caravanes, elles gagnèrent l'Europe par l'Andalousie, au Moyen-Age. Réputées malsaines (on dit qu'elles provoquaient l'épilepsie) et appelées Pommes de Sodome, elles ne furent alors cultivées que comme plante ornementale. Louis XIV, intrigué, ordonna sa culture au jardinier, et son entrée en cuisine date du Directoire. L'utilisation du légume violet resta longtemps l'apanage des régions méditerranéennes, qui se généralisa par l'immigration. C'est Thomas Jefferson qui lui fit traverser l'Atlantique et conquérir les Amériques...

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



## Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Est												
Sud Ouest												
Espagne												
Pays Bas												
Italie												
Belgique												

Légume disponible toute l'année mais la production française est commercialisée **en été**.



On distingue des variétés **allongées** ou **globulaires**. Des aubergines **blanches**, plus douces que les **violettes**, sont aussi cultivées dans le Midi.

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

Très digeste lorsqu'elle est cuite à la vapeur, riche en fibres (2,5 g aux 100 g, en majeure partie des protopectines et en moindre quantité des pectines et des celluloses).

Limite l'augmentation des lipides et du cholestérol sanguins, grâce à des substances ayant la propriété de maintenir le cholestérol dans la lumière de l'intestin.

Portion moyenne recommandée (en g)
Enfants 100
Ados 150
Adultes 150
Personnes agées 150

## Conseils

**Faire dégorger** les aubergines dans du sel pendant 1 heure pour leur faire perdre leur eau et les **éponger** avant de les passer à la poêle.

**Se marie** naturellement avec l'ail, les tomates, les poivrons, les courgettes. Les cuissons à la **vapeur** et au **four** sont préférables à la friture car les matières grasses qui réduisent sa **digestibilité**.



Rechercher des aubergines pleines et souples au toucher, aux pépins peu développés. La peau doit être lisse, brillante, la couleur homogène, le calice vert, frais et piquant.

