

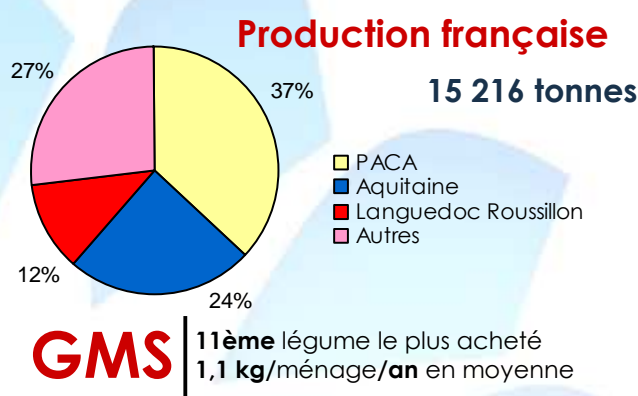
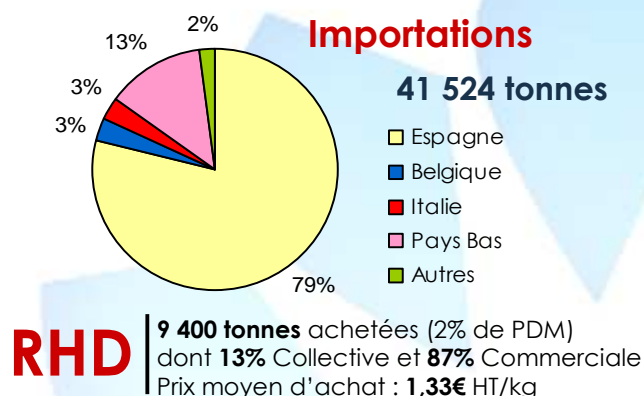


## Historique

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



## Caractéristiques techniques

Calibres (Norme CEE - ONU)		
Code	Grammage	nb unités/kg
petit	100 à 300 g	3 à 10
moyen	300 à 500 g	2 à 3
gros	> 500 g	1 à 2

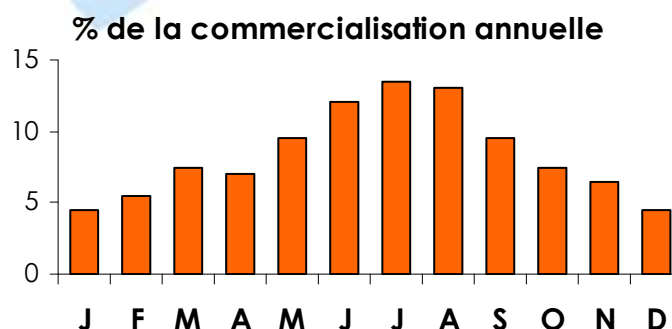
Conditionnement					
Origine	Dimensions colissage LxIxH (cm)	Type colissage	Poids net (kg)	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
France	40x30x22		5	64	80
Hollande	43,5x33x15		5	72	96
Aquitaine	50x30x15		7	72	96
Aquitaine	50x30x20		7	54	72
France	50x30x18		6	60	80
	40x30x22,5	caisse pliante	5	64	80
	40x30x17	caisse pliante	5	80	100
	60x40x11,5	caisse pliante	5	60	75
	60x40x19/19,5	caisse pliante	7	36	45

Conservation				
conditions de conservation	sensibilité au froid	température de stockage	denrée périssable	durée de vie en rayon
Légume assez fragile. Peau peu épaisse ne supporte pas les chocs ou les éraflures. A manipuler délicatement, et laisser à l'abri de la lumière. Conservation peut durer 1 à 2 semaines selon l'état de maturité à l'achat. Température conseillée 8 à 10°C. En dessous, elle ternit, se ramollit et se tâche. Au dessus, elle ramollit et se dessèche.	sensible	8-10°C	périssable	2 jours maximum

## Calendrier de commercialisation

	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 avec une production française d'été.





## Différentes variétés

variété	caractéristiques variétales	origine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Indice Goût
Allongée	Cylindrique. Violet foncé à noir.	Espagne													oo
		Pays-Bas													
		Sud Est													
Globulaire	Cylindrique, 3/4 piriforme, ou semi ovoïde. Violet foncé à noir.	Espagne													ooo
		Italie													
		Pays bas													
		Sud Est													
		Sud Ouest													

Il existe également des variétés **d'aubergines blanches**, plus douces que les violettes, d'où le nom « d'eggplant » ou « plant œuf » en anglais.

### Appellations d'origines

IGP : Grèce : Tsakoniki Melintzana Mesogion  
Espagne : Berenjena de Almagro



## 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)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	3,5
Protides	1
Lipides	0,8
Apports énergétiques	
Kjoules	75
Kcalories	18

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	5 (5%)
A	0,03
B1	0,04
B2	0,05
PP	0,6
B5	0,23 (5%)
B6	0,09 (5%)
B9	0,02 (6%)
E	0,03

Autres (mg pour 100g) (% des ANC)	
Calcium	10
Potassium	260
Phosphore	21
Magnésium	13
Fibres (g)	2,5 (10%)
Eau (g)	92

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

**Très digeste** lorsqu'elle est cuite à la vapeur grâce à sa **richesse en fibres** (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.

## Conseils d'utilisation

### Astuces d'utilisation

Faire **dégorgier** 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 réduisent sa **digestibilité**.

### Particularités RHD

**Peu utilisée** en RHD, mais peut susciter l'intérêt et **hausser le niveau** des menus.