



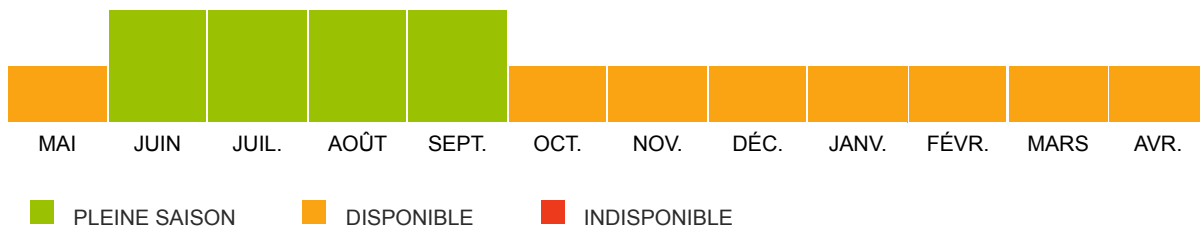
Aubergine

Carte d'identité

En bref

Une aubergine pèse **225 g en moyenne**. Sa couleur, sa taille et sa forme varient selon les variétés. La plus fréquente sur les étals est l'aubergine violette, à la chair blanche et moelleuse.

- **Pauvre en calories**, l'aubergine contient fibres, minéraux et vitamines en quantités importantes. Ce légume colore et **vitamine vos plats tout l'été !**
- L'aubergine est un **légume facile à vivre qui se cuisine aisément**. Sa chair fondante se marie à un grand nombre de préparations salées.
- L'aubergine est **un des légumes emblématiques des beaux jours et de la cuisine méditerranéenne**.



Quelques chiffres

Production (à destination du frais, hors transformation)

- **France : 28 096 tonnes [1]**

Essentiellement en :

- Provence-Alpes-Côte d'Azur : 27 %
- Aquitaine : 23 %
- Rhône-Alpes : 9 %

- **Europe: 797 000 tonnes [2]**

L'Italie, l'Espagne et la Roumanie sont les 3 premiers pays européens producteurs d'Aubergine. La France arrive en 6e position.

Consommation

Les Français en consomment environ 1,2 kg par ménage et par an [3].

[1] Production française à destination du frais en tonnes : source Agreste – SAA, moyenne 2015-2017

[2] Production européenne en tonnes : source Eurostat, moyenne 2014-16

[3] Kantar Worldpanel - Moyenne 2012-2014

[4] Achats ménages (quantités achetées / ménage en moyenne (KILOS)) : source Kantar Worldpanel, moyenne 2015-17

Les variétés

Tailles, formes, couleurs, poids... **l'aubergine est très différente selon les variétés.**

On trouve aujourd'hui des légumes sensiblement identiques de goût et de couleur, **sélectionnés en fonction de leur mode de culture ou de leur forme :**

- produits **demi-longs** pour les cultures **sous serre**, comme **la Telar** ;
- produits **longs et demi-longs** pour les cultures **sous tunnel ou en pleine terre**, à l'instar de **la Lucina, la Black Pearl, la Monarca, l'Antares** ou de **la Flavine** ;
- produits **ovoïdes** pour **la Bonica**.

Choisir et conserver

Pour choisir une belle aubergine, fiez-vous à son apparence : c'est le meilleur indice pour garantir sa fraîcheur. Conservez toutes ses qualités nutritives et gustatives en la stockant au froid.

Trouver le bon produit

L'aubergine parfume votre été. Ce légume typiquement méditerranéen se choisit :

- **ferme sous les doigts** ;
- avec une **peau lisse et bien brillante**. Sa teinte doit être uniforme, sans taches, d'un beau violet profond ;
- avec une **collerette et un pédoncule toujours verts**.

Préférez un légume de petit ou de moyen calibre : la chair de l'aubergine n'en sera que meilleure, plus dense, et la cuisson plus homogène.

... et bien le conserver



L'aubergine **se conserve très bien au froid**, dans le bac à légumes du réfrigérateur. Elle est ainsi consommable **jusqu'à 5 jours après achat**.

Les signes extérieurs de qualité

Joliment colorées sur les étals, les aubergines sont conditionnées :

- **en plateau lité**, sagement rangées, affichant leur belle teinte violet profond ;
- **en sachet**, préemballées par une ou deux, pour les protéger.

Bien cuisiner

L'aubergine se consomme **exclusivement cuite**. Une contrainte qui n'en est pas une, quand on sait que ce légume se prête à tous types de cuisson et accompagne à merveille tous vos petits plats ! Voici quelques conseils et astuces pour sublimer la saveur tendre de ce légume estival.

En un tour de main

Halte aux idées reçues ! **L'aubergine n'a pas besoin d'être pelée**. Au contraire, ce serait priver vos petits plats de sa belle teinte violet profond. Sans compter que la présence de la peau limite l'absorption des corps gras dont la chair de l'aubergine est friande.

Miam !

Pour ceux qui restent rétifs à la peau d'aubergine, sachez qu'elle se détache très facilement après cuisson.

Pour préparer vos aubergines :

- rincez-les à l'eau claire et fraîche, puis séchez-les délicatement avec un linge propre ;
- retirez le pédoncule, puis débitez la chair de l'aubergine en fines tranches, petits dés... ;
- pour éviter que la chair ne s'oxyde, arrosez-la d'un filet de citron. Elle conservera sa belle couleur blanche tendre.

Le conseil du chef

« Donnez un délicieux goût fumé à l'aubergine en la passant entière, plantée au bout d'une fourchette, au-dessus d'une flamme, pendant 3 min. »

Les modes de cuisson

Avant de la déguster, l'aubergine, à l'instar de la [pomme de terre](#), doit être impérativement cuite. Et elle se prête à presque toutes les préparations :

- **mijotée, grillée, sautée, frite**, et la chair de l'aubergine prend une **texture incroyablement fondante** en bouche ;
- seule **la cuisson vapeur doit être oubliée** : elle ne rend pas hommage à la saveur de ce légume ;
- vous pouvez également la faire **confire, à la mode italienne**. Les tranches d'aubergine cuisent alors dans un mélange de jus de citron et de miel, puis sont conservées de 4 à 6 semaines au minimum dans de l'huile d'olive accompagnée de gousses d'ail, de basilic et d'épices (coriandre, piment) ;
- **avant de faire frire les tranches d'aubergine**, saupoudrez-les d'un peu de sel fin et faites-les dégorger 1 h. Elles s'imbiberont beaucoup moins d'huile.



Pour une cuisson parfaite de l'aubergine, comptez :

- 8 min à la poêle ou au wok ;
- 5 min en tranches sous le gril ;
- 30 à 40 min au four.



[Aubergine : les gestes simples en vidéos](#)

Mariages et assortiments

L'aubergine se savoure tout l'été. **Elle se marie facilement** à tous types de saveurs et accompagne toutes vos recettes. Voici quelques idées d'associations gourmandes :

- des tranches d'aubergine grillées, accompagnées simplement de sauce aux herbes, d'anchois, de fromage fondu, d'un tartare de [tomate](#) etc. ;
- en accompagnement d'un **plat de viande, de volaille ou de poisson**, servez-la sautée à la poêle et assaisonnée d'un filet de [citron](#), d'herbes aromatiques et d'[ail](#) haché.

Sur la balance



1
aubergine



225g
environ



Le coin des parents

Les plus petits apprécient généralement la texture douce et fondante de l'aubergine. S'ils n'aiment pas le légume simplement poêlé, proposez-leur sous forme d'un plat complet :

- gratin d'aubergines et de tomates ;
- moussaka (spécialité grecque à base de veau haché et d'aubergines).

... Ils y reviendront certainement !

Je peux
en manger
à partir de

6
mois



Nutrition et bienfaits

Au même titre que la [tomate](#) ou la [courgette](#), l'aubergine est un des légumes emblématiques de la cuisine méditerranéenne.

Riche en fibres et pauvre en calories, elle est très concentrée en minéraux et en vitamines. Très digeste quand elle est cuisinée avec très peu de matières grasses, l'aubergine s'invite dans vos assiettes tout l'été. Pensez à l'intégrer à vos menus hebdomadaires !

Le petit plus bien-être

Pour limiter l'absorption de graisse par la chair de l'aubergine, il existe deux autres solutions :

1/ Pochez-les dans de l'eau bouillante salée pendant quelques minutes, puis séchez-les bien avant de les poêler.

2/ Au lieu de mettre de l'huile directement dans la poêle, limitez l'apport de graisses en la badigeonnant directement sur une des faces de la tranche d'aubergine. Faites-la dorer 4 ou 5 min. Il restera assez d'huile dans la poêle pour faire dorer l'autre côté, pendant encore 4 ou 5 min.

À la loupe

Les données de base

Calories (kcal pour 100 g)	32.5
Protéines (g pour 100 g)	1.23
Glucides (g pour 100 g)	4.17
Lipides (g pour 100 g)	0.26
Vitamines	
Vitamine C (mg pour 100 g)	1.3
Vitamine B9 (µg pour 100 g)	14
Minéraux	
Potassium (mg pour 100 g)	123
Sodium (mg pour 100 g)	5.95
Oligoéléments	
Iode (µg pour 100 g)	1
Fer (mg pour 100 g)	0.25

En plus de sa haute teneur en vitamines, l'aubergine est riche :

- en **fibres** (2,7 g/100 g en moyenne),
- en **calcium** (20,1 mg/100 g en moyenne).

Source : CIQUAL 2016 (aubergine cuite)

Pour plus d'information sur la composition nutritionnelle de ce produit, [rendez-vous sur le site d'Aprifel](#) (Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes)

Le coin des curieux

Née sur le continent indien, l'aubergine a traversé le monde avant de séduire les consommateurs européens, qui la sollicitent désormais dès le retour de l'été.

Un peu d'histoire

La culture de l'aubergine est très ancienne. Elle remonte en effet à 800 ans avant J.-C., **dans la région indo-birmane.** Le légume prospère toujours en terre indienne qui dispose d'une quantité impressionnante de variétés de toutes les couleurs. On la trouve également **en Chine**, quatre siècles avant notre ère.

L'aubergine est ensuite **implantée dans le bassin méditerranéen** grâce aux navigateurs arabes qui la ramènent de leurs voyages du bout du monde. Le légume s'acclimate rapidement à la douce chaleur de la région, et prospère rapidement.

Petit à petit, l'aubergine fait ses premiers pas sur le continent européen, **cultivée par les Espagnols au Moyen-Âge.** Il faudra attendre le XV^e siècle pour qu'elle se développe en Italie et dans le sud de France.

Comment ça pousse ?

En France, la récolte de l'aubergine a lieu **une fois l'an, dès les débuts de l'été.** Sa culture réclame des attentions particulières pour produire des légumes goûteux et de qualité.

Chez le producteur

- L'aubergine s'épanouit sur un pied qui mesure de 60 cm à 1 m, couvert de grandes feuilles vert-grisâtre et de fleurs violettes.
- **La plantation en pleine terre** a lieu entre mars et avril.
- **De multiples soins sont apportés à la plante** pour garantir la qualité de la récolte : irrigation, fertilisation...
- **La récolte de l'aubergine** a lieu au début du mois de juillet, au rythme de 2 ou 3 fois par semaine, quand elle est d'un beau violet profond uniforme. Elle se produit avant que le légume n'atteigne sa pleine maturité, période à laquelle il prend une teinte cuivrée.

Un peu de botanique

Nom scientifique : *Solanum melongena*

- Division : *Magnoliophyta*
- Classe : *Magnoliopsida*
- Ordre : *Solanales*
- Famille : *Solanaceæ*



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE
ET DE LA FRANCE

