

אבג דה טו זח טי קל פ



אבג דה טו זח טי קל פ

Lorsqu'elle arriva en Occident au XIII^e siècle, elle a bien failli ne jamais être mangée, alors qu'elle nourrissait les Asiatiques depuis 3000 ans !

Classée mala insana (fruit malsain) par les botanistes, elle eut un statut de plante décorative partagé avec la tomate... On ne la jugera vraiment fréquentable qu'au XIX^e siècle !

L'aubergine est une plante potagère solanacée de la famille de la pomme de terre. L'aubergine est vivace dans sa région d'origine (Inde) et annuelle dans nos régions. La lenteur de son implantation s'explique aussi par la difficulté de sa culture. La tige vivace qui la porte, est avide de chaleur et de lumière. La plante aime avoir les pieds humides mais déteste la pluie. Dans son berceau indien on inventorie encore aujourd'hui un nombre impressionnant d'aubergines : blanches, jaunes, rouges, violettes presque noires, de toutes grosseurs. Chez nous à la fin des années 60 une sélection très pointue livre à nos palais **une aubergine blanche au goût très fin** et surtout une **violacée de forme rondes ou cylindrique**, longue ou courte, sur une chair ferme vert pâle, douce ou légèrement amère. L'aubergine doit se récolter immature ; le gourmet rejette même tout spécimen excédant 200g.

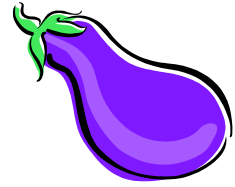
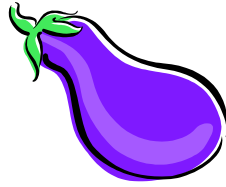
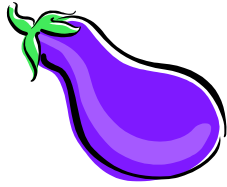
Plus rien ne nous empêche d'aimer cette belle bronzée des pays chauds. Elle a un seul petit défaut : sa pulpe crue a toujours soif. Aussi, pour éviter qu'elle ne se gonfle d'huile, offrez-lui un bain de vapeur...

L'aubergine est la légèreté même ! Pourvu qu'on ne la cuisine pas de façon trop riche. Elle contient 92% d'eau et n'apporte que 29K cal / 100g. Cuite, l'aubergine a une texture fondante due à ses fibres abondantes, elle favorise en douceur le transit intestinal.

En France, la consommation d'aubergine a beaucoup augmenté pour atteindre **0,9kg / habitant**, mais reste infime, face aux 10kg du Moyen-Orient.

Elle se marie très bien avec : poivron, courgette, tomate, piment, oignon, olives - Huile d'olive, parmesan, citron, ail - Bœuf, agneau, œuf. - Sarriette, basilic, estragon, cerfeuil, thym, persil, ciboulette.- Curry, cumin, coriandre, anis.

Mode d'emploi : l'aubergine ne se mange **jamais crue**, inutile de la peler : **cuite, sa peau devient très tendre.** Utilisez couteau et cuiller en acier inoxydable car elle s'oxyde au contact du fer et de l'argent. Si vous ne la cuisez pas immédiatement, arrosez-la de jus de citron. Ne la cuisez pas à l'eau, elle s'engorgerait et serait fade. **Pour empêcher qu'elle ne pompe du gras en cuisant, plusieurs solutions :** la frire entière dans sa peau, la morceler et l'étuver à feu très doux sans gras. La cuire au four en rondelles dans un plat à gratin ou sur une plaque antiadhésive, ou bien encore à l'autocuiseur.



Gratin d'aubergine Au jambon de Parme

Ce gratin est inspiré d'une recette italienne, mais au lieu d'être frites, les aubergines sont ici précuites sous le gril.

Pour 6 personnes : 6 belles aubergines, 12 fines tranches de jambon de Parme, 200g de mozzarella égouttée, 250g de béchamel, 200g de parmesan râpé, 100g de beurre, 3 c à soupe d'huile d'olive, 2 c à soupe de basilic, 1 c à café d'herbes de Provence, sel, poivre.

- 1) Coupez les aubergines en fines lamelles dans le sens de la longueur avec la peau. Badigeonnez-les d'huile et alignez-les sur une grille. Salez, poivrez et parsemez d'herbes de Provence. Faites-les cuire 2 mn de chaque côté sous le gril.
- 2) Beurrez un moule rectangulaire et étalez au fond une fine couche de béchamel. Recouvrez de tranches d'aubergine, parsemez de basilic, puis déposez des lamelles de mozzarella, et le tiers de jambon de Parme. Saupoudrez de parmesan râpé. Les ingrédients étant déjà salés, poivrez seulement.
- 3) Etalez à nouveau un peu de béchamel et faites ainsi s'alterner les couches. Terminez par des lamelles d'aubergine et de mozzarella, puis parsemez de basilic, de parmesan ainsi que de noisettes de beurre.
Enfournez dans un four préchauffé à 180°C (thermostat 6) pendant 30mn et faites gratiner 5mn en fin de cuisson, sous le gril. Servez bien chaud.

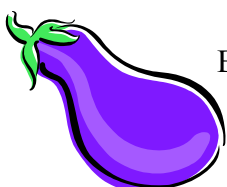


Servez avec un Côtes-de-Provence rosé.

Voici une recette d'un caviar d'aubergine original pour accompagner vos apéritifs de l'été.

Faites cuire 2 belles aubergines entières au four, puis mélangez leur pulpe écrasée avec sel, poivre, 2 c à soupe d'huile de noix, des cerneaux de noix et des feuilles de coriandre. Servez froid sur des toasts grillés.

(source : Magazine Saveurs)



Bonnes vacances Chantal Lyautey

