

# L'aubergine

Sa couleur, sa taille et sa forme varient selon les variétés mais 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.
- **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.



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.

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 ;



Le saviez-vous ?

**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.**