

Comment cuisiner les aubergines ?

I. Présentation

Membre incontournable du quatuor des légumes d'été, l'aubergine est rentrée dans nos classiques. Mais savez vous d'où elle vient ?

Du côté du potager

Bien que l'on classe l'aubergine dans les légumes, d'un point de vue botanique, l'aubergine est un *légume fruit*. En fait, l'aubergine désigne à la fois une plante de la famille des Solanacées (Tomates, et cie), et le fruit. C'est une plante d'été, c'est à dire qu'elle ne pousse que pour des températures supérieures à 20-25°. Elle a un port buissonnant, autour de 50-60cm dans nos potagers mais elle peut atteindre 2m dans les climats plus favorables (inde, Maghreb). En été, elle forme des fleurs blanches ou violettes, à cœur jaune, qui se transforment ensuite en fruit. Il paraît qu'il faut que l'aubergine (plante) ai soif pour fleurir et faire des fruits.

On dénote aujourd'hui 341 cultivars, au au Catalogue officiel des espèces et variétés végétales. On les classe le plus fréquemment en trois espèces :

- L'aubergine africaine (40 cultivars décrits)
- L'aubergine asiatique (70 cultivars décrits)
- L'aubergine européenne

Le signe le plus évident des variétés tient au fruit qui varie

- **en forme** : peut être allongé, rond, ovale, tronconique,

longues

- **en couleurs** : violet, violet foncé, blanc, zébré, tacheté.

On croise plus souvent les variétés européennes chez nous.

Son histoire

L'aubergine est spontanément apparue au Moyen Orient et en Asie du Sud, où les climats chauds ont sa faveur. Elle est cultivée dès la préhistoire, et l'on retrouve sa trace dans les écrits sanscrit (inde, antiquité), dans les livres d'agriculture de Mésopotamie antique ou chinois (1er siècle avant JC). Elle est connue des grecques et romains. Bien que connue des grecs et romains, elle débarque en Méditerranée grâce aux peuples arabiques qui colonisèrent le Maghreb et l'Espagne. Dès le XIe on recense déjà 4 cultivars d'aubergine et 48 recettes. Si elle devient un légume courant dans le bassin méditerranéen y compris sud de la France, elle a relativement peu de succès au nord de l'Europe chrétienne, est même appelée « pomme des fous ».

Ce n'est qu'en 1825, lorsque le marchand de primeur Decouflé commence à l'exporter de la Provence vers Paris qu'elle commence à apparaître dans nos assiettes. Malgré tout, en 2013, elle n'est encore consommée qu'à raison de 1kg par personne par an. Aujourd'hui, le renouveau de la cuisine locale l'amène plus volontiers dans nos recettes.

Dans les magasins / Sur les étals

L'aubergine ne poussant que pour des températures au delà de 20-25°C, elle n'est de saison qu'en été, généralement entre **juillet et septembre inclus**. Hors de ces périodes, soit elles ne sont pas d'ici, soient elles sont cultivées sous serres chauffées (et n'ont pas de goût). Sur les étals, on peut trouver différentes variétés : rondes, longues, ovoïdes,

noires, violet clair, blanches, tachetées. Si toutes ont les mêmes propriétés nutritionnelles, on note que :

- les violettes ont un goût plus prononcé
- les blanches ont un goût plus doux.

N'hésitez pas à mixer les couleurs dans vos plats.



Aubergines

II. Comment cuisiner les aubergines ?

Comment les préparer ?

Vous pouvez cuisiner l'aubergine de multiples façons. Avant toute préparation, il vous faut les laver puis retirer le pédoncule. La peau est consommable. Sa chair devient très fondante à la cuisson sans toutefois se détacher de la peau. Pour la découpe, vous pouvez, selon les recettes :

- Couper en deux, quadriller la chair et faire rôtir au four.
- Couper en rondelles ou en tranches épaisses puis faire frire ou rôtir au four
- Coupez en gros ou petits morceaux puis poêler, laisser mijoter,...

Si vous souhaitez disposer d'une purée pour tartinade ou pour utilisation dans une recette, le mieux est de couper les aubergines en deux, quadriller, puis faire cuire au four ou la vapeur jusqu'à ce que la chair soit entièrement cuite. Vous gratterez cette chair avec une cuillère puis pourrez la mixer. A noter que l'aubergine est une véritable éponge à graisse (ie – huile) donc allez y avec parcimonie quand vous les huilez !

Dans quels plats ?

On peut cuisiner l'aubergine dans une large variétés de plats.

Du côté de l'apéritif, une des recettes les plus connue est le caviar d'aubergine : purée de légumes mixée avec de l'huile, que l'on peut utiliser en tartinable. Il existe nombre variations selon les terroirs : zaloouk (Maroc), baba ganousch (Moyen Orient), riste (Provence) ... A noter que cette purée peut également être utilisé pour préparer un papeton une terrine – flan originaire d'Avignon

Coupée en rondelles ou en lanière et rôtie au four, l'aubergine peut être un accompagnement simple comme ingrédient intéressant des salades d'été ou des plats de céréales, apportant de saveurs qui changent par rapport à nos classiques tomates et concombres.

Préparée en rondelles ou en tranche précuites (au four ou poêlée), l'aubergine être également utilisées pour préparer différents gratins comme le connu parmigiana italien. Du côté des plats au four, elle entre aussi dans la composition du

tian, plat de légumes lentement confit au four.

En morceaux, elle entre dans la composition de nombre plats mijotés d'été comme la classique ratatouille et ses déclinaisons, les tajines, ou encore autres plats inventés « maison ».

A noter aussi que l'aubergine peut être utilisée en garniture de tarte ou de cakes salés, sous forme de morceaux précuits, soit sous forme de caviar. Enfin, rien n'empêche de la farci avec la farce de son choix, leur forme de « barquette » facilitant l'opération.



Aubergines poivrons confits au four

Avec quoi les associer ?

Du côté des épices, les aubergines se marient bien avec le cumin, la coriandre, le quatre épices. Pour les herbes aromatiques, on retrouve la coriandre fraîche, le basilic et le persil. Enfin, l'ail est quasi un de ses compagnons

obligés.

Pour les légumes, elles entre dans le célèbre quatuor estival tomate-courgette-poivron-aubergine, s'accordant surtout avec la première qui la relève. Elle fonctionne bien avec les oignons et leur note caramélisée, ou les pommes de terre.

Côté légumineuses, elle complète bien les pois chiches et les lentilles.

Elle peut accompagner toutes les viandes (rouges, blanches, viande hachée, saurisserie..), les poissons blancs et ou encore les œufs. L'agneau en particulier se marie très bien avec elle.

A noter enfin que l'on peut sans mal lui associer les fruits secs (amandes, noisettes, noix, pignons de pin), ces derniers apportant une note douce (pour l'amande) ou une pointe d'amertume (pour la noix).

III. Les recettes du blog

L'aubergine étant le légume préféré de mes gourmands, vous pouvez trouver nombres recettes sur le blog pour vous inspirer et cuisiner l'aubergine :

- [Aubergines confites au citron](#)
- [Aubergines et poivrons confits au four](#)
- [Caviar d'aubergines aux noix](#)
- [Conserves d'aubergines au thym](#)
- [Mijoté d'aubergines et pois chiches à la provençale](#)
- [Salade d'aubergines grillées aux amandes](#)
- [Tarte au caviar d'aubergines et compotée d'oignon](#)
- [Tatin d'aubergines au chèvre](#)
- [Tian d'aubergines au pesto](#)
- [Velouté tomate aubergine](#)



© Au Fil du Thym

Aubergines confites au citron



© Au Fil du Thym

Mijoté aubergines poivrons saucisses



© Au Fil du Thym

Salade aubergines grillées amandes

Sources de l'article :
[nhttps://fr.wikipedia.org/wiki/Aubergine](https://fr.wikipedia.org/wiki/Aubergine) ; [wikipédia : mets à base d'aubergine](#)