

Les paniers des saveurs de l'arc-en-ciel

- 19 juillet 2012 -



Cette semaine un petit mot sur les aubergines. Cette plante de la famille des solanacées (la même que les tomates ou les pommes de terre) nous vient des indes ou elle fut cultivée depuis 4000 ans déjà. Elle a ensuite emprunté la route de la soie pour arriver dans le monde arabe vers le 9ème siècle et de là, les arabes l'ont introduite au début du moyen-âge en Espagne. Elle arriva en Italie vers le 14è siècle, mais n'y était guère apprécié : on pensait même qu'elle rendait fou ou qu'elle causait des maladies comme la fièvre jaune. Elle a reçu le nom de « *mela non sana* » (pomme malsaine) qui a donné *melanzana*, terme italien actuel désignant l'aubergine. Faut dire que si vous la goûtez crue... c'est pas terrible. Le terme d'aubergine, lui, vient du catalan *albergíni*, lui-même dérivé de l'arabe *al-bâdinjân*.

Enfin, pour les anglophones, l'aubergine s'appelle *Eggplant*, (plante aux œufs), gageons que lorsqu'ils l'ont découverte, ses fruits furent plus petits et moins violets que de nos jours car l'aubergine n'est pas obligatoirement un légume violet de 400 g. Ceci est même une description fort réductrice : il existe pléthore de variétés : des blanches, des vertes, des jaunes, des roses, des très grandes, des très petites, des tout à fait rondes ou des variétés serpent qui peuvent atteindre un demi mètre de long. Certaines variétés sont, à l'instar des aubergines originelles, aussi très amères.

Revenons à un peu plus de pratique : Pour nos stagiaires, la récolte des aubergines est un exercice difficile. *Comment savoir si l'aubergine est mûre ?* C'est en effet une bonne question car d'une part l'aubergine ne change pas de couleur en devenant mûre et d'autre part il ne faut surtout pas attendre qu'elle le soit : elle deviendrait alors brunâtre, spongieuse et remplie de graines amères. Les aubergines sont donc systématiquement récoltées avant maturité. Alors, ne soyez pas surpris si vous avez des aubergines vertes, blanches ou qu'à moitié violettes, ce n'est pas une question de maturité, mais de variété.

Et enfin, un petit mot sur la conservation : l'aubergine n'apprécie guère le froid mais à température ambiante le processus de maturation continue. Le mieux reste de les conserver hors frigo et de les consommer dans la semaine.

Une petite idée de recette

Si vous manquez d'idées sur la manière d'apprêter les aubergines, en voici une de mon répertoire de ménagère qui aime mieux passer son temps ailleurs qu'en cuisine : coupez en rondelles (5mm d'épaisseur), posez sur une plaque, déposez sur chaque rondelle un bout de fromage (chèvre, gruyère, raclette...). Et hop, au four chaud (200°) pendant 10 minutes et voilà de quoi accompagner l'apéro. On peut faire la même chose avec les courgettes, je vous conseille cependant de saler légèrement les rondelles (ça les fait suer – autant que ce soit elles que vous) puis de les tourner dans la panure avant d'ajouter le fromage. La panure absorbera l'eau et les rondelles resteront plus fermes.

Bonne semaine

Liliane Rochat