

L'aubergine

Du soleil dans votre assiette



Marek Mnich / istockphoto

▷ L'aubergine est une plante de la famille des solanacées. Dans la classification botanique, il s'agit en fait d'une baie, et donc d'un fruit. Elle se présente dans une grande diversité de formes et de couleurs: en effet, elle peut être violet sombre, blanche, jaune, verte, jaspée, ou même rouge tomate. C'est pourquoi on l'a beaucoup cultivée dans le Nord de l'Europe, dès le XV^e siècle, comme plante d'ornement. En Asie, en revanche, l'aubergine appartient à la cuisine traditionnelle depuis quatre millénaires.

PAR MONIKA MÜLLER

Ma mère en mettait souvent dans la ratatouille; mais je n'ai découvert l'aubergine comme légume en soi qu'après avoir quitté la maison de mes parents. A une époque où, jeunes et fougueux, nous refaisions le monde dans les bistrotts branchés de Berne. Et c'est alors, il y a trente ans, dans le Café Restaurant Arbergerhof, que je me suis mis à apprécier l'aubergine. L'*Anatol patlican kizartmasi*, ou tranches d'aubergines rôties à l'huile d'olive et accompagnées d'une délicieuse sauce au yoghourt et à l'ail, était en quelque sorte un rituel incontournable chaque fois que l'on s'y arrêta.

D'où l'aubergine tire-t-elle son nom?

L'aubergine est originaire de l'Inde, et c'est de là qu'elle tire son nom français. En sanscrit, cette plante était appelée «*vatinganah*», ce qui signifie à peu près «Flatulence, passe ton chemin». Les aubergines étaient en effet utilisées pour prévenir les ballonnements. Les Perses ont transformé et raccourci ce nom en «*badingan*», puis les Arabes l'ont à nouveau rallongé pour en faire «*al-badinjan*», après quoi les Espagnols en ont fait «*alberengena*» avant que les Français ne lui donnent sa forme actuelle d'«aubergine». Le monde anglophone est divisé sur la question de savoir comment désigner cette solanacée: aux Etats-Unis, de nombreuses variétés ovoïdes de ce fruit ont fait adopter le terme «*eggplant*», alors que les Anglais l'appellent comme nous «aubergine». En Inde, son pays d'origine, on lui donne le nom de «*brinjal*» dans tout le pays.

Quoi de plus naturel, pour m'informer sur ce légume indien typique, que d'interroger mes amis indiens Madhu et Ravi? «Enfants, Ravi et moi détestions les brinjals. Pour les enfants indiens, les aubergines sont au moins aussi peu comestibles que les épinards pour les petits Suisses.» raconte Madhu. «Mais aujourd'hui, nous les aimons tous

«Une femme n'est bonne à marier que lorsqu'elle est en mesure de réaliser correctement au moins douze recettes d'aubergines.»

les deux et sitôt que Ravi, arrivé d'Europe, vient à la maison, je lui prépare son plat préféré: *ennai kathirikkai kuzhambu*, des aubergines servies avec une épaisse sauce au tamarin. Ce met typique du sud de l'Inde pourrait se garder une semaine au réfrigérateur. Mais chez nous, les nombreuses petites razzias sur le frigo font qu'il n'en reste plus après deux jours à peine.»

L'aubergine en Suisse

Les premières cultures se sont établies en Inde et en Chine à une époque préchrétienne. A partir de là, l'aubergine a gagné l'Espagne au XIII^e siècle avant de poursuivre vers l'Italie une centaine d'années plus tard. En Europe centrale, les aubergines ont conquis les jardins d'ornement grâce à leurs jolies fleurs et leurs petits fruits blancs ressemblant à des œufs. Ce n'est que depuis les années cinquante que les grosses aubergines violettes sont cultivées dans notre pays.

Aujourd'hui, on trouve principalement les aubergines en Asie et autour de la Méditerranée. Sur les 35 millions de tonnes d'aubergines produites chaque année dans le monde, près de 30 millions de tonnes sont cultivées en Inde et en Chine. Les autres principaux pays producteurs sont l'Égypte, l'Indo-

nésie, la Turquie et les Philippines. En Europe, on cultive l'aubergine en pleine terre en Espagne, en Italie et en France, et sous serre aux Pays-Bas et en Espagne. Chez nous, on trouve des aubergines dans le commerce tout au long de l'année.

Les aubergines prospèrent sur de nombreux sols mais elles sont très sensibles au froid. C'est pourquoi en Suisse, on les cultive principalement dans des serres, surtout au Tessin et le long de l'arc lémanique. Sur les vingt-cinq hectares que totalisait la culture des aubergines en Suisse en 2012, vingt-trois se situaient sous serre. 2594 tonnes d'aubergines sont issues de la production suisse, 5285 tonnes sont importées. En qualité «bio», la Suisse en a cultivé en 2012 3,4 hectares (221 tonnes) sous serres (source: SZG, Koppigen). Viktor Hämmerli, de Brüttelen, dont la récolte annuelle s'élève à 70 – 80 tonnes, compte parmi les plus gros producteurs d'aubergines de Suisse. «Pendant longtemps, nous avons pratiqué la culture en pleine terre, mais les attaques de ver-

La matière colorante violet foncé de l'aubergine contient un antioxydant très puissant.

ticillum (un champignon) nous ont causé d'énormes difficultés. Après avoir tenté vainement de les combattre avec de la moutarde, j'ai dû me convertir à la culture hors-sol. Actuellement, quatre à cinq semaines s'écoulent de la plantation à la récolte et je peux mettre en vente mes aubergines dès le 20 mai.» Quelques semaines après la plantation, on enlève les feuilles inférieures pour laisser passer davantage d'air et de lumière entre les plantes. Les variétés utilisées aujourd'hui ont des fruits oblongs et violets pesant entre 250 et 400 grammes. Une sélection a permis d'en diminuer l'amertume, au détriment toutefois de la saveur caractéristique de l'aubergine. Les jardiniers amateurs se plaisent quant à eux à collectionner dans leur jardin potager les nombreuses variétés anciennes qui présentent en outre un attrait décoratif certain. C'est pourquoi ils assument volontiers les mauvaises récoltes. La diversité de formes et de couleurs des aubergines est impressionnante. Il en existe des variétés blanches, vertes, blanc-violet et même des rouges, tantôt allongées, tantôt petites, rondes ou



Foodlovers / Fotolia

△ Dans nos contrées, nous la connaissons surtout comme un fruit oblong à la peau violet foncé, mais l'aubergine se décline également dans de nombreuses autres couleurs, formes et saveurs.

ovales. Indépendamment de la forme et de la couleur, la chair de l'aubergine est toujours blanche et abrite de nombreuses graines.

Une préparation appropriée

Les aubergines sont rôties, grillées, sautées ou frites, mangées chaudes ou froides, souvent accompagnées d'une sauce au yoghourt ou simplement en légume. Elle joue un rôle important dans la cuisine orientale. Mais la cuisine occidentale comporte elle aussi de nombreux grands classiques comme la *moussaka* grecque, les *melanzane ripiene* ou les *melanzane alla Parmigiana* italiennes ou encore la ratatouille française. Pour réussir les recettes à base d'aubergines, celles-ci doivent préalablement subir un traitement particulier en raison de leur amertume et parce que leur chair absorbe énormément de graisse. En Chine, par exemple, on prétend qu'une femme n'est bonne à marier que lorsqu'elle est en mesure de réaliser correctement au moins douze recettes d'aubergines. Crues, elles ne se prêtent guère à la consommation; l'arôme caractéristique de leur chair claire ne se développe qu'à la cuisson. Si l'on souhaite poêler des tranches d'aubergine, il faut d'abord en extraire le jus amer et réduire ainsi la quantité d'eau qu'elles contiennent. Pour cela, il convient de commencer par saler les aubergines tranchées et les laisser dégorger une vingtaine de minutes. On rince ensuite les tranches et on les éponge avec du papier absorbant.

Pour préparer des purées d'aubergine telles qu'on les mange avec des galettes de pain dans les contrées généreusement ensoleillées (voir ci-dessous la recette du *baingan bharta*), on commence par rôtir le fruit entier à la flamme jusqu'à ce que la peau soit noire et se détache facilement. Comme

un foyer ouvert dans la cuisine est plutôt rare sous nos latitudes, on utilisera un réchaud ou un brûleur à gaz ou, au pire, le four.

Les substances contenues dans l'aubergine

En soi, l'aubergine a une faible valeur énergétique (18 kcal par 100 g), mais elle absorbe énormément de graisse lors de la préparation, à moins qu'on ne la fasse dégorger avec du sel avant de la rôtir. Légume très riche en eau, sa teneur moyenne en nutriments est faible, comparable à celle de la tomate ou du concombre. Les fruits récoltés trop précocement contiennent beaucoup de solanine. L'aubergine est riche en acide caféique ou dihydroxyphényl (40mg/100 g). Mais elle contient également une petite quantité de nicotine (100µg/kg). La matière colorante violet foncé de l'aubergine contient un antioxydant très puissant, la nasunine. Comme il est très tendance d'utiliser des fruits et des légumes dans des préparations cosmétiques et anti-âge, on trouve sur le commerce de nombreuses crèmes et pommades à l'aubergine. Il est probable, cependant, qu'une consommation suffisante de légumes combatte plus efficacement les effets de l'âge qu'une délicate lotion appliquée sur le visage.

De nombreux parasites sont problématiques pour la culture de l'aubergine; en Chine et en Inde particulièrement, où l'aubergine est victime d'un ver. Il s'agit de la larve d'un papillon qui, à l'instar de la pyrale du maïs, s'attaque aux fruits. Les cultivateurs tentent de lutter contre ce nuisible en traitant fréquemment les cultures. C'est la raison pour laquelle on a souvent retrouvé dans les aubergines d'importants résidus de pesticides dont l'utilisation n'est pratiquement pas réglementée en Inde. Il convient donc de rincer abondamment les aubergines à l'eau chaude et de les sécher avant toute forme de préparation.

Où l'acheter? Comment la conserver?

En Suisse, l'aubergine standard est en vente pratiquement partout. Dans les commerces de spécialités asiatiques, vous trouvez des aubergines thaï petites ou de la taille du poing, rondes ou oblongues, à la peau vert-blanc, blanche, jaune ou violette. A la cuisson, celles-ci ne deviennent pas aussi tendres que les variétés européennes et leur saveur est plus intense, légèrement amère. A l'épicerie indienne,

Baingan Bharta

En Inde, le terme «bharta» désigne les aliments réduits en purée avant ou après leur préparation. Le *baingan bharta* est très facile à préparer (recette pour quatre personnes).

Ingrédients

- 3 aubergines moyennes
- 2 cuillers à thé d'huile d'olive ou de ghee (beurre fondu indien)
- 2 oignons moyens hachés fin
- 2 piments verts émincés
- 1 cuiller à thé de graines de jeera (cumin indien)
- 1 gousse d'ail hachée fin
- 1 grosse tomate hachée
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- Sel

Préparation

Laver les aubergines, les sécher et les frotter avec un peu d'huile. En rôtir la peau, de préférence à la flamme, jusqu'à ce qu'elles soient noires. On peut également placer les aubergines sur une feuille d'aluminium à mi-hauteur du four et les rôtir au grill. Dans ce cas, il faudra les retourner fréquemment à l'aide d'une pince à grillades jusqu'à ce que la peau soit noircie de tous côtés et que la chair soit molle. Laisser les aubergines refroidir. La peau s'enlève alors facilement. Couper les aubergines pelées en petits morceaux et écraser légèrement ceux-ci. Chauffer l'huile ou le ghee dans une poêle et y sauter brièvement le cumin. Ajouter les oignons hachés, l'ail et les piments et faire revenir jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter alors la tomate hachée et poursuivre la cuisson pendant trois minutes. Pour terminer, ajouter les aubergines, saler et cuire encore deux minutes. Incorporer la coriandre fraîche et servir avec des «chapatis» chauds ou autres galettes de pain.

vous trouvez généralement une aubergine vert-blanc ou violet-blanc, marbrée et ovoïde.

On reconnaît les aubergines mûres à leur aspect bien rebondi et ferme et à leur peau brillante. Leur chair doit légèrement céder à la pression. Les fruits trop fermes et trop jeunes mûrissent encore un peu à température ambiante. Les aubergines sont sensibles à l'éthylène (gaz de maturation) produit par les légumes tels que les tomates où certains fruits comme les pommes. C'est la raison pour laquelle il est préférable de les conserver séparément. Elles ne supportent pas le réfrigérateur qui leur donne rapidement des taches brunes; stockées à une température de cave (10°–13°), elles restent fraîches jusqu'à une semaine. Des graines brunâtres et une chair criblée sont des indices de manque de fraîcheur et de sur-maturation.