



LES AUBERGINES SONT PAS TOUTES VIOLETTES !

Comme bon nombre de nos fruits et légumes “modernes” qu’on retrouve sur les étals de nos super marché, comme dans de nombreuses boutiques du reste, il ne reste plus que des espèces “sélectionnées” pour leur productivité, leur “beau coup d’oeil” et rien à voir ni avec leurs qualités gustatives .

De plus (et ça je vais aider mes amis “écologues”) les graines, les semences et plants de ces fruits et légumes sont “travaillés” par les gros fournisseurs de l’agroalimentaire de façon telle que les produits soient stériles et qu’on soit obligé l’année suivante de racheter leurs graines ! Je ne parle pas de “bio-diversité” car il y a longtemps qu’elle n’existe plus dans nos pays dits “modernes” dans notre panier de marché !

Mais espérez, et cherchez bien ... Il y a encore quelques vieux “réactionnaires” dans nos “pays” qui ramassent les graines de leurs choux, de leurs tomates et vous ressortent sur leur table de camping deux ou trois oignons-banane , quelques bouquets de roquette quasi sauvage (attention dose homéopathique, plutôt un “aromate” dans la sauce de salade) , des tomates qui ressemblent à des poivrons (les “andines” d’origines reviennent “à ma mode”) et des aubergines tigrées ou blanches !

Car si elle venue de l’Inde (où elle est pérennes et non annuelle!) via la Perse il y a des siècles elle a beaucoup changé depuis . Toutes les variétés qui sont nées de sélections naturelles successives dues aux climats, aux sols , aux modes culturelles ne sont pas forcément malsaines . Pensez que ce fruit est produit par une solanacée - famille de la pomme de terre - et comme elle feuilles et fleurs sont toxiques ! Comme vous le voyez l’homme n’a pas que des effets négatifs : nos anciens ne se trompaient guère qui regardaient, observaient et triaient les produits les plus adaptés à leur mode de vie ... et à leurs goûts en cuisine

Et c’est que les aubergines ne changent pas de goût avec la forme. Rondes ou longues elles gardent les mêmes qualités et sont surtout fonction de leur utilisation : rondes -> rondelles (coupe le sens de la fibre -de la queue vers la pointe ou longues pour des “lasagnes” qui au contraire utilisent la “fibre” pour une meilleure tenue !



Inversement elles changent plus de goût avec leur couleur Pourquoi ??? Je ne le sais pas mais il y a des différences réelles Plus elles sont “aubergine” , violet rougeâtres sombre , plus elles sont grosses moins elles ont d’amertume mais plus elles sont “poreuses” en cuisson .. Elles absorbent plus de gras en cuisson mais inversement elles supportent très bien le grill puisqu’elles forment de la vapeur d’eau avec leur suc qui les empêche de brûler ... encore qu’il vous faut quand même surveiller et avoir un grill ou de la braise réguliers et une chaleur pas trop violente

Les tigrées ??? une sorte de “moyenne-proportionnelle”, un peu plus acre, moins juteuses mais elles absorbent moins le gras et révèlent toutes leurs vertus dans les petits farcis provençaux ou les beignets qui restent tendres et moelleux

Les blanches et les “oeufs de cane” (des petites blanches rondes ... comme des oeufs) sont les plus douces mais elles ont généralement la peau plus dure (ce qui peut être un avantage pour les farcir par exemple) .

T.S.V.P -->

Leur chair est elle (en principe !) la plus douce lorsqu'elles commencent à grâner (graines encore blanches ou juste ocrées) . Si douces que je vous les conseille pour d'excellentes "confits LVC" ... mais oui ! avec des fraises en fin de printemps ou des figues à l'automne . (voyez la fiche)

Toutes ?? Bien sûr dans les auberginades et caviars d'aubergines LVC , en "fondues" avec des oignons doux , dans la traditionnelle ratatouille et corrigez donc l'acidité des tomates cuites en sauce avec quelques aubergines vous en serez ravis .

Je vous passe sous silence les recettes traditionnelles de tout le bassin méditerranéen

Papeton d'aubergine d'Arles (Provence) , la Moussaka (greco-turque) , le mutabal ou mtabba (libanais) , l'escalivada (catalane) , l'karniyarik turque ("éventré" en français) , ou le Parmigiana di melanzane (Italie du nord)

mais n'oublions pas non plus les Pakoras et autres curries indiens, le baba ganousch jordanien ou les goreng balinais et même ces mini-aubergines chinoises , grosses comme des noix sautées entières dans les woks qui donnent un goût merveilleux aux pâtes fraîches sautées qui les accompagnent

NOTES TECHNIQUES:

Moult livres de cuisine vous diront qu'on fait "dégorger" les aubergines en tranches avec du sel pour leur enlever leur amertume vrai et faux . Mais comme ici le sel est banni, essayez donc plutôt de les tremper dans du lait (sans problème du 0% pour les "sans gras") . Laissez quelques instants et laissez se "ressuyer" sur un linge ou du papier-chiffon . Ca marche aussi bien sinon mieux surtout pour les griller

Mes trucs pour les caviars, purées et auberginades diverses ?? Voyez les fiches ainsi que la cuisson au FAO

Essayez et tenez moi au courant : je ne crois pas que vous serez déçu

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " puisqu'il y en auras pas .

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus . Pensez à bien utiliser des épices "maison" sans farine

Pour les "sans gras" légume parfait mais bien sûr si vous ne les gavez pas d'huile lors de la cuisson (surtout les violettes nous l'avons vu car elles absorbent si bien tout ce qui les entoure !)

Pour les "sans sucre" à peine 3 grs d'hydrate de carbone aux 100 grs une vraie bénédiction

Pour une fois je vais changer ma formule :

ON FE CA KOI KON VEU AVE STRUK LA