



Aubergine locale

Disponibilité:
juillet à octobre

Pourquoi l'adopter ?

→ Une baie consommée comme légume !

L'aubergine est un fruit originaire de l'Inde. Il en existe plusieurs variétés de couleurs et de tailles différentes, de la taille d'un oeuf, voire très volumineuses. Mieux vaut les choisir fermes, lourdes, à peau lisse et de couleur uniforme.

→ Parce qu'on gagne à la cuisiner !

L'aubergine est délicieuse chaude ou froide. Farcie, grillée, gratinée, en ragoût, en brochette, en purée, en trempette, c'est un ingrédient indispensable de la cuisine orientale et méditerranéenne. Accompagnée d'ail, d'huile, de tomate, de citron et d'herbes fraîches, elle est un vrai régal pour notre palais.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade d'aubergine



PORTIONS: 2 À 4

15 MIN

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) d'aubergine coupée en petits dés
- 375 ml (1 ½ tasse) de poivron vert coupé en petits dés
- 1 oignon vert, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile olive
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger le jus de citron, l'ail et l'huile d'olive.
- 2 Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
- 3 Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Mini-pizzas d'aubergine



PORTIONS: 3 À 4

10 MIN 25 MIN

Ingrédients

- 8 rondelles d'aubergine (1 cm d'épaisseur)
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce à pizza
- 8 tranches de tomate
- 375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella râpé
- Basilic frais au goût

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, déposer les rondelles d'aubergine. Cuire 20 minutes.
- 3 Garnir les rondelles d'aubergine de sauce à pizza, d'une tranche de tomate, de basilic frais et de mozzarella.
- 4 Poursuivre la cuisson 5 min ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Mettre le four à grill pour faire dorer le fromage à votre goût.

Variante

Utiliser différents ingrédients pour multiplier les saveurs : ricotta, ail, tomate, basilic, olives.

Note

Pour ajouter des protéines et éviter de gaspiller, combinez l'aubergine avec des restants de viandes cuites ou les fromages que vous avez sous la main (cheddar, ricotta, parmesan, etc.).

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Enfants en cuisine!

- Laisser les enfants râper le fromage leur permet de s'impliquer dans la cuisine.



Astuce!

- Attention, de même que l'avocat, la chair de l'aubergine noircit rapidement lorsqu'elle est coupée. Si vous ne l'appêtez pas tout de suite, arrosez-la de jus de citron pour la faire patienter.