



Aubergine

Valeurs nutritives

L'aubergine est un légume-fruit d'été à faible teneur calorique et très riche en eau (environ 92 %), ce qui lui confère seulement 25 à 35 calories par portion de 100 g cuite ou crue. Elle apporte des fibres, du potassium, du manganèse, de l'acide folique (vitamine B9), des vitamines B6, C, K, ainsi que du magnésium, du cuivre et du phosphore. Sa peau, comestible, renferme des phytonutriments puissants, notamment des anthocyanines comme la nasunin, dont l'effet antioxydant protège les membranes cellulaires, en particulier dans le cerveau.

Consommation

Consommée régulièrement, l'aubergine soutient la santé cardiaque grâce à ses fibres, son potassium, ses pigments bioflavonoïdes et l'acide chlorogénique, qui contribuent à réduire le « mauvais » cholestérol et la tension artérielle. Ces mêmes antioxydants agissent en prévention de certains cancers et peuvent aussi soutenir la santé oculaire et cérébrale. Par ailleurs, son indice glycémique bas, son contenu élevé en fibres et sa faible densité énergétique en font un aliment utile pour la gestion du poids et le contrôle de la glycémie.

En cuisine, l'aubergine est d'une grande polyvalence : grillée, mijotée, rôtie ou passée en purée, elle s'adapte à bien des plats méditerranéens et végétariens. Pour limiter l'absorption d'huile, on peut la faire précuire à la vapeur ou la saupoudrer de sel et la laisser égoutter. Il est recommandé de conserver la peau pour profiter pleinement de ses bienfaits.

Conservation

L'aubergine se garde environ une semaine au réfrigérateur. Pour prolonger sa durée de vie, on peut soit la mettre en conserve (avec huile, citron et miel), soit la congeler après un blanchiment dans de l'eau citronnée. Cela permet de savourer son goût et ses nutriments tout au long de l'année.

Sources :

noovomoi.ca – [L'aubergine : tout savoir sur ce légume d'été](#)
healthline.com – [7 Surprising Health Benefits of Eggplants](#)

Recette

Ratatouille (6 portions – prête en environ 1 heure)

Source : [Le Creuset Canada](#)

Ingrédients

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 tasse (250 ml) de purée de tomates
- 3 oignons rouges, tranchés finement (1/16 po / 1,5 mm)
- 4 piments rouges longs, tranchés finement
- 4 courgettes vertes, tranchées finement
- 4 courgettes jaunes, tranchées finement
- 5 tomates, tranchées finement
- 2 aubergines, tranchées finement
- 1 c. à thé (5 ml) de thym
- 1 c. à thé (5 ml) de marjolaine
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. **Préchauffer le four** à 375°F (190°C).
2. Dans un plat de cuisson, mélanger **1 c. à soupe d'huile d'olive** avec la **purée de tomates**, saler et poivrer, puis répartir au fond du plat.
3. Disposer les **légumes tranchés** en couches superposées, en les décalant légèrement pour voir chaque légume. Saupoudrer de fines herbes, sel et poivre entre chaque couche. Répéter jusqu'à épuisement des ingrédients.
4. Verser le **reste de l'huile** sur la dernière couche.
5. **Couvrir et cuire** au four pendant **40 minutes**.
6. **Retirer le couvercle** et cuire encore **10 à 15 minutes**, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et aient libéré leur jus.

Notes

- Les légumes doivent être **coupés en rondelles** (sens de la largeur) pour bien former les étages.
- Ce plat peut être servi **seul ou en accompagnement**.
- Le **plat rectangulaire en céramique de Le Creuset** est parfait : son **couvercle empêche la surcuisson** et il passe directement du **four à la table**.

Eggplant: A Healthy and Flavorful Summer Favorite

Nutritional Value

Eggplant is a summer fruit-vegetable with a high water content (about 92%) and very few calories—only 25 to 35 per 100 g serving, cooked or raw. It provides fiber, potassium, manganese, folate (vitamin B9), vitamins B6, C, and K, as well as magnesium, copper, and phosphorus. Its edible skin contains powerful phytonutrients, including anthocyanins like nasunin, which help protect cell membranes, especially in the brain.

Consumption

When consumed regularly, eggplant supports heart health thanks to its fiber, potassium, bioflavonoids, and chlorogenic acid, all of which contribute to lowering "bad" cholesterol and blood pressure. These same antioxidants may also help prevent certain types of cancer and support both eye and brain health. With its low glycemic index, high fiber content, and low energy density, eggplant is also a great food for weight management and blood sugar control.

In the kitchen, eggplant is incredibly versatile—grilled, roasted, stewed, or mashed, it works beautifully in Mediterranean and vegetarian recipes. To reduce its oil absorption during cooking, it can be steamed beforehand or sprinkled with salt and left to drain. Keeping the skin on is recommended to retain its full nutritional value.

Storage

For storage, eggplant lasts about a week in the refrigerator. To preserve it longer, it can be canned in oil with lemon and a bit of honey, or frozen after blanching in lemon water. This way, you can enjoy its rich flavor and health benefits all year long.

Sources :

noovomoi.ca – [L'aubergine : tout savoir sur ce légume d'été](#)

[healthline.com](https://www.healthline.com) – [7 Surprising Health Benefits of Eggplants](#)

Recipe

Ratatouille (6 servings – ready in about 1 hour)

Source: [Le Creuset Canada](#)

Ingredients

- 2 tbsp (30 ml) olive oil
- 1 cup (250 ml) tomato purée
- 3 red onions, thinly sliced (1/16 inch / 1.5 mm)
- 4 long red peppers, thinly sliced
- 4 green zucchinis, thinly sliced
- 4 yellow zucchinis, thinly sliced
- 5 tomatoes, thinly sliced
- 2 eggplants, thinly sliced
- 1 tsp (5 ml) thyme
- 1 tsp (5 ml) marjoram
- Salt and pepper, to taste

Instructions

1. **Preheat oven** to 375°F (190°C).
2. In a baking dish, mix **1 tbsp olive oil** with the **tomato purée**, season with salt and pepper, and spread evenly.
3. Layer the **sliced vegetables** on top, overlapping slightly so each is visible. Sprinkle with herbs, salt, and pepper between each layer. Repeat to create multiple layers.
4. Drizzle the remaining **1 tbsp olive oil** on top.
5. **Cover and bake** for **40 minutes**.
6. **Uncover and bake** for an additional **10–15 minutes**, until vegetables are tender and juicy.

Notes

- All vegetables should be sliced **crosswise**, not lengthwise, for layering.
- This dish can be served on its own or as a side.
- The **Rectangular Casserole** from Le Creuset is ideal for this recipe — the **lid prevents overcooking** and the dish goes straight from **oven to table**.