



Pauvre en calories, l'aubergine contient fibres, minéraux et vitamines en quantités importantes.

Choisir une aubergine



Pour repérer une aubergine bien fraîche, il faudra la choisir :
ferme sous les doigts,
avec une peau lisse et bien brillante. La teinte de l'aubergine doit être uniforme, d'un beau violet profond,
avec une collerette et un pédoncule toujours vert.
On préférera une aubergine de petit ou de moyen calibre : la chair n'en sera que plus délicate, plus dense, et la cuisson plus homogène.

Conserver une aubergine

L'aubergine se conserve très bien au froid, dans le bac à légumes du réfrigérateur. Elle est ainsi consommable jusqu'à 5 jours après achat.

Les apports et bienfaits de l'aubergine

Riche en fibres et pauvre en calories, l'aubergine est très concentrée en minéraux et en vitamines. Très digeste quand elle est cuisinée avec très peu de matières grasses, l'aubergine s'invite dans vos assiettes surtout en saison fraîche.

Comment pousse l'aubergine ?

L'aubergine grandit sur un pied qui mesure de 60 cm à 1 m, couvert de grandes feuilles vert-grisâtre et de fleurs violettes.

Source : *Les fruits et légumes frais-Interfel*

Saisons de production

