

# Aubergine

Les aubergines sont cultivées sous serre en Belgique depuis 1991.

Une aubergine mûre cède lorsqu'on la presse légèrement avec le doigt et présente un aspect légèrement mat.

Une peau pourpre foncée non endommagée avec des pétales verts frais est idéale pour l'achat.



## Catégorie

Légumes-fruits

## Valeur nutritionnelle

Les aubergines contiennent beaucoup de vitamines C, B, du fer et du carotène. Ils sont également pauvres en calories (15 kcal/100g).

## Utilisations culinaires

Les aubergines peuvent être cuites à l'étouffée, frites, grillées, cuites au four, etc., mais elles sont principalement préparées à chaud. Délicieuses au wok, dans un plat au four ou un plat méditerranéen.

**Conseil :** Il n'est pas nécessaire de peler l'aubergine. Il suffit de retirer la couronne et la tige et de les couper en morceaux ou en tranches.

## Disponibilité

Ce légume est disponible toute l'année.

## Stockage

Les aubergines peuvent être conservées pendant 3 à 7 jours. A conserver de préférence dans un endroit frais et sombre (par exemple, une cave).

Il est préférable de ne pas les conserver au réfrigérateur ou dans une chambre dont la température est inférieure à 10 °C.