

-  Eggplant
-  Berenjena
-  Aubergine
-  Melanzana

Apolline l'Aubergine

NOM D'ORIGINE

melongena, en latin Mala insana (« fruit malsain »)

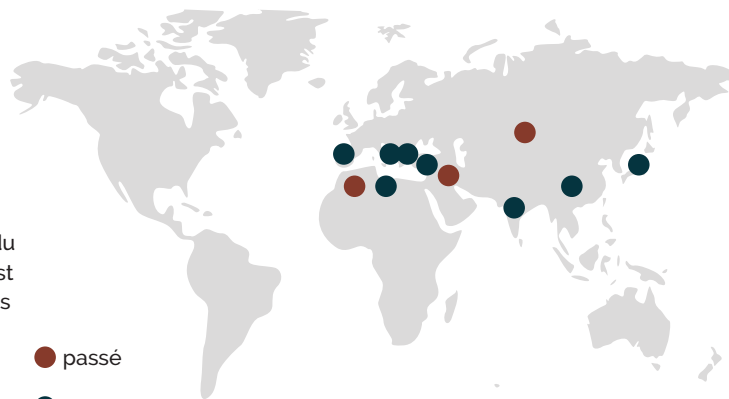
Pour la petite histoire...

Originnaire d'Asie, l'aubergine est connue et consommée depuis plus de deux millénaires. Elle est arrivée au Moyen-Orient au temps des conquêtes islamiques entre le VIII^e et le XI^e siècle. Depuis l'Égypte, elle gagna le Maghreb, puis l'Espagne et la Sicile. Son installation est rapide, puisque dans son Livre de l'Agriculture du XII^e siècle Ibn al-Awwâm décrit dans le détail son mode de culture et ses variétés. La voie ouverte par les invasions ottomanes, au XVI^e siècle, lui a permis de s'étendre à l'Europe du Centre et de l'Est.



D'où vient l'aubergine ?

Originnaire d'Afrique du Nord, du Moyen-Orient et d'Asie, elle est connue et consommée depuis plus de deux millénaires.



- passé
- aujourd'hui



Et aujourd'hui ?

En Chine, en Inde, en Turquie, en Egypte, au Japon, en Italie, en Espagne et en Grèce.



J'en veux dans mon jardin !



- Semis sous abri
- Plantation
- Récolte



Quels sont ses bienfaits ?



Anti-oxydant



Contre le diabète



Contre le cholestérol



Diurétique



Allié-minceur



Pour la digestion



Allez ! Aux fourneaux !

Tian à la provencale

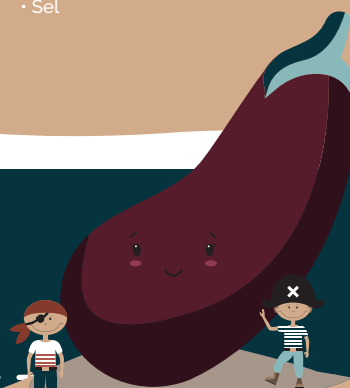
Pour 1 tian
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 heure

INGRÉDIENTS

- 400 g d'aubergine
- 500 g de tomate
- 300 g de courgette
- 1 oignon
- 6 gousses d'ail
- 50 g de beurre
- 1 cuillère d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Poivre
- Sel

ÉTAPE

- 1 - Préchauffer le four à 180°C.
- 2 - Éplucher les gousses d'ail et l'oignon.
- 3 - Couper l'oignon et une seule des 5 gousses d'ail en petits morceaux.
- 4 - Enfourner 5 à 10 min, l'oignon en morceau et les morceaux d'une seule gousse d'ail. Puis laisser un peu refroidir le plat.
- 5 - Laver les légumes, puis les couper en rondelles de même épaisseur et si possible de même diamètre.
- 6 - Les disposer dans le plat, sur l'ail et l'oignon revenus au four, debout par rangée successive : tomate, courgette, tomate, aubergine et ainsi de suite; intercaler les 5 gousses d'ail restantes.
- 7 - Saler, poivrer, arroser d'huile d'olive, et saupoudrer d'herbes de Provence.
- 8 - Enfourner pendant 1 h 30.



3++ pirates