



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

L'aubergine, un fruit-légume polyvalent

Le mois d'août est le moment idéal pour déambuler dans les marchés publics et pour s'émerveiller de l'abondance et de la diversité des légumes produits par nos maraîchers locaux. Il s'agit également d'une occasion en or de profiter de la fraîcheur de certains légumes de saison moins bien connus, notamment l'aubergine.

APPRÊTÉE À TOUTES LES SAUCES

Domestiquée il y a plus de 2000 ans dans la région située entre l'Inde, la Birmanie et la Chine, l'aubergine (*Solanum melongena*) est un fruit-légume extrêmement populaire dans plusieurs régions du globe, en particulier en Inde et au Moyen-Orient. Cette popularité est due en grande partie à sa très grande polyvalence culinaire : en effet, qu'elle soit grillée, frite ou braisée, accompagnée d'ail, d'épices ou de sauce soja, l'aubergine possède une texture et un goût fins qui accompagnent à merveille plusieurs légumes, viandes et poissons.

L'importance accordée à l'aubergine est bien illustrée par la vaste gamme de plats basés sur l'utilisation de ce légume : moussaka, baba ganousch, ratatouille, aubergine parmesan, imam bayildi (aubergines braisées et farcies avec des oignons, de l'ail et des tomates), pour n'en nommer que

quelques-uns. En Inde, l'aubergine est tellement utilisée à toutes les sauces, tant au quotidien que pour les repas de fête, qu'on la surnomme la « reine des légumes » !

NUTRITIF ET ANTIOXYDANT

L'aubergine est constituée à 93 % d'eau et est donc peu calorique (à peine 30 Kcal par 100 g). Il s'agit cependant d'un légume fort nutritif étant donné son contenu élevé en plusieurs vitamines (groupe B), minéraux (potassium, manganèse, cuivre) et fibres. Une seule portion d'aubergine contient plus de 2 grammes de fibres, ce qui contribue au sentiment de satiété associé à la consommation des plats contenant ce légume. Une excellente addition à l'alimentation des personnes qui cherchent à perdre quelques kilos accumulés !

En plus de ses qualités nutritionnelles indéniables, l'aubergine se distingue des autres légumes par la superbe apparence de sa peau lisse, brillante et de couleur pourpre. Cette couleur unique est due à la présence de diverses formes



PHOTO D'ARCHIVES

■ **Qu'elle soit grillée, frite ou braisée, accompagnée d'ail, d'épices ou de sauce soja, l'aubergine possède une texture et un goût fins qui accompagnent à merveille plusieurs légumes, viandes et poissons.**

d'un polyphénol très particulier appelé nasunine (du nom japonais *nasu* qui désigne l'aubergine)⁽¹⁾. Cette molécule, dont la structure chimique est similaire à celle de la delphinidine (le pigment bleuté des bleuets), possède une forte activité antioxydante qui pourrait jouer des rôles très importants dans la prévention de plusieurs maladies chroniques. En ce sens, les études réalisées jusqu'à présent indiquent que la nasunine réduit les niveaux de lipides sanguins (un facteur de risque de maladies du cœur), prévient les dommages causés aux structures cellulaires par le stress oxydatif et pourrait aussi bloquer la formation de nouveaux vaisseaux sanguins essentiels à la croissance des tumeurs.

UN LÉGUME À DÉCOUVRIR

Encore peu consommée en Amérique du Nord, l'aubergine représente pourtant un légume de très grande qualité, autant pour son goût que ses impacts positifs sur la santé. Deux excellentes raisons de l'ajouter à nos habitudes alimentaires ! La façon la plus simple d'apprivoiser ce légume est d'acquiescer quelques livres de recettes de l'Inde ou du Moyen-Orient (en particulier la Turquie) : ces cultures cuisinent l'aubergine depuis des milliers d'années et ont acquis un savoir-faire inégalé dans l'art de l'apprêter.

⁽¹⁾ Ichiyanagi et al. Nasunin from Eggplant Consists of Cis-Trans Isomers of Delphinidin 3-[4-(p-Coumaroyl)-1-rhamnosyl (1→6)glucopyranoside]-5-glucopyranoside. J. Agric. Food Chem. 2005 ; 53 : 9472-9477.

RECETTE ANTICANCER

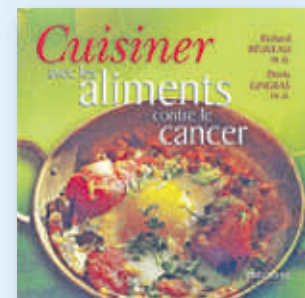
SPAGHETTIS À LA SICILIENNE

300 g	(10 oz) de spaghettis
3 c. à s.	d'huile d'olive
2	poivrons rouges, en dés
8	tomates italiennes, en dés
1	aubergine, en dés
1	oignon, haché
2	gousses d'ail, hachées
80 ml	(1/3 tasse) d'eau
80 ml	(1/3 tasse) de vin rouge
30 g	(1 tasse) de basilic frais, haché (en réserver un peu pour garnir)
30 g	(1 tasse) de persil plat frais, haché
50 g	(1/4 tasse) d'anchois, en petits morceaux
12	olives noires, en fines tranches
2 c. à s.	de câpres
Sel et poivre du moulin	
Parmesan, fraîchement râpé	

1. Chauffer l'huile d'olive et cuire les poivrons, les tomates, les aubergines, les oignons et l'ail de 10 à 15 min.
2. Ajouter l'eau, le vin, le basilic et le persil. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter de 10 à 15 min.
3. Pendant ce temps, cuire les pâtes en suivant les indications inscrites sur l'emballage.
4. Ajouter les anchois, les olives et les câpres dans la casserole contenant les poivrons. Saler et poivrer au goût. Cuire quelques minutes.
5. Servir sur les spaghettis et garnir de parmesan et de basilic.

DONNE 4 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H
DIFFICULTÉ : MOYEN

JEAN VACHON, CHEF ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC



Tiré du livre :