

## Faut-il manger des Aubergines ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

423 mots / 430 : ok, ton gentil, mais articuler !

Salut les amis :o) **Faut-il manger des Aubergines ?** Vous pensez bien que je ne vais pas *casser* ce beau légume d'été qu'on trouve à partir de mi-mai. Non, je vais vous en dire du bien, mais à quel point, et pourquoi ?

D'abord ces beaux fruits noir-violet, si rebondis que les anglais le nomment « *egg-plant* » (plante œuf), contiennent beaucoup d'air et d'eau, et sont **donc peu caloriques**. Mais voilà, on les fait souvent cuire à la poêle, et donc **avec de l'huile**. Or l'aubergine est une éponge : plus on met d'huile, plus elle en boit. Pour limiter, le mieux c'est un pinceau de cuisine en caoutchouc : on peint un peu d'huile sur chaque face.

Alors que trouve-t-on d'intéressant dans l'aubergine ?

Comme dans tous les légumes on trouve des **vitamines** (B2 B6 B9), des **minéraux** (potassium, magnésium, zinc, manganèse), et des **fibres** qui favorisent le transit digestif et nourrissent les bactéries du microbiote intestinal.

Mais l'aubergine est surtout connue pour sa richesse en **antioxydants**. Surtout dans la peau : plus elle est foncée, plus il y en a. Beaucoup de recettes éliminent la peau : quel dommage ! De grâce laissez la peau, et mangez là, surtout si vous faites des tranches d'aubergine grillées, de la ratatouille ou de la moussaka ou la peau ne sera pas gênante. Pour le caviar d'aubergine, on est bien obligé d'éplucher, j'avoue. Ces **antioxydants** participent à prévenir le risque de cancer, et des maladies du cœur et des vaisseaux, ce qui protège aussi le cerveau du vieillissement.

Attention cependant, cette peau protectrice contre les radicaux libres contient aussi, comme celle des pommes de terre, un alcaloïde toxique : **la solanine**. Si vous mangez trop de peau d'aubergine, vous risquez migraine ou nausée: rien de grave, mais faut pas dépasser deux petites aubergines, ou une grosse, par repas.

Enfin peut-on manger l'aubergine crue, comme on fait avec les courgettes ? J'ai essayé, et c'est vraiment pas bon : amer et spongieux.

**Alors voici ma recette la plus simple** : je coupe l'aubergines en deux, dans le sens de la longueur, je peints la face blanche avec un peu d'huile d'olive, j'y saupoudre du poivre ou du curry, et je mets sur la plaque du four entre 30 minutes et une heure. Souvent j'ajoute d'autres légumes qui me tombent sous la main : oignon coupé en deux, poivron, tomate, pomme de terre ou choux fleur. **Les légumes grillés, c'est toujours bon**, mais l'aubergine est le meilleur, je trouve.

Alors, **Bon appétit** les amis :o)