

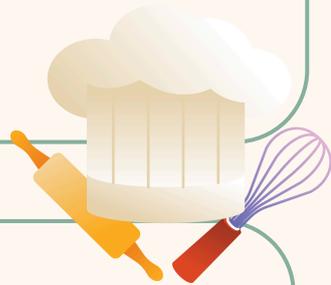


Poêlée d'Aubergines

Siplarc

Ingrédients pour 4 personnes

2 gousses d'ail	60g de parmesan	Sel
3 oignons rouges	5 feuilles de basilic	Poivre
600g d'aubergines	Huile d'olives	



Matériel nécessaire

1 Planche à découper	1 Poêle
1 Couteau	1 Cuillère en bois

Déroulé

- 1 - Hachez les oignons et l'ail
- 2 - Coupez les aubergines en petits dés
- 3 - Chauffez l'huile dans une poêle et faites cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 15 minutes. Remuez fréquemment.
- 4 - Salez, poivrez, ajoutez le parmesan râpé et les feuilles de basilic
- 5 - Mélangez et dégustez



Différentes façon de consommer l'aubergine

Il existe de nombreuses façons de cuisiner l'aubergine. Elle peut être grillée, rôtie, frite, cuite à la vapeur ou bouillie. Elle est délicieuse seule ou en combinaison avec d'autres légumes, viandes ou sauces et se marie très bien avec les fromages. Pour exemple : aubergines farcies, caviar d'aubergine, lasagnes d'aubergines, gratinées au four, ratatouille, tian (...)

Situé au 1, rue Saint-Just à Noisy-le-Sec, le SIPLARC prépare et livre 10 000 repas au quotidien pour les cantines scolaires des villes de Bondy et Noisy-le-Sec, ainsi que 4 crèches à Bondy et 80 seniors en portage à domicile.

28% de denrées proposées sont BIO et 44% des recettes sont préparées à base de produits bruts. 150 ateliers cuisine et de sensibilisation à la nutrition ont été menés, dans les écoles et les centres de loisirs, sur l'année scolaire 2023/2024, soit plus de 3500 enfants concernés.

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux : SIPLARC



Scannez le QR Code
pour accéder
à tous nos menus
et nos Actus



www.siplarc.fr

Présentation de l'Aliment

AUBERGINE



Une aubergine est un légume. La variété la plus consommée est l'aubergine violette, sa saveur est douce et sa chair est blanche et moelleuse.

Nom Son nom scientifique est *Solanum melongena*. Elle appartient à la famille des Solanaceae tout comme la tomate, la pomme de terre, le poivron ou encore le piment

Saisonnalité et Variétés L'aubergine en France se déguste d'avril à octobre. Plus de 341 variétés ont été recensées comme étant cultivables et commercialisables.

Les variétés cultivées en Europe ont, en principe, des fruits de taille moyenne dont l'épiderme est de couleur presque noire et brillante. Celles cultivées en Asie ont plutôt tendance à être petite et de couleur blanche ou pourpre. On voit apparaître sur nos étals des variétés blanches ou zébrées.

La Barbatane: l'espèce la plus connue, robe pourpre, de forme allongée, à chair épaisse.

La Berinda: mi-longue, ovoïde, violet foncé. Cultivée dans Sud-ouest de la France de mai à octobre.

La Violette: ou noire de Barbentane. Longue, violette ou noire. Cultivée en Provence de juillet à octobre.

Origines & Provenances



L'aubergine est originaire d'Asie. Avant le Moyen Age, elle gagne l'Afrique du Nord. Le roi Louis XIV, séduit par la prestance de ce légume en demande la culture à son jardinier. En 1750, le mot Aubergine apparaît dans la langue française. Il faut pourtant attendre le XIXème siècle pour la voir apparaître sur la plupart des marchés et dans les livres de cuisine.

Actuellement en France, l'aubergine est essentiellement produite par les régions Provence-Alpes-Côte-d'Azur, Aquitaine et Languedoc-Roussillon.

Intérêt nutritionnel

Peu calorique, riche en fibres, en potassium et en vitamine B9, on peut la manger sans modération.