Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 24 (1994)

Heft: 3

Rubrik: Cuisine de saison : la petite auberge médicale

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Cuisine de saison

LA PETITE AUBERGE MÉDICALE

Paul Vincent

L'aubergine est un légume plus près de la chambre du malade que de la cuisine: elle est plus diurétique que nutritive. Sans doute est-elle digeste, rafraîchissante, un tantinet somnifère. Mais les amateurs trouvent l'aubergine plus décorative que gastronomique.

Ce n'est pas un légume très riche. C'est surtout une gourde végétale: 92,3% d'eau. Elle est pauvre en matières grasses: 0,19%, en sel: 0,55%, en cellulose: 0,87%, en matières azotées: 1,34%, en amylacées: 4,77%. Avant de l'apprêter en gratin ou à l'étuvée, il faut même la faire dégorger de son eau au sel pendant une demi-heure. L'aubergine n'en possède pas moins de l'essence, volatile bien sûr, mais aussi du calcium, du phosphore, des vitamines A.

L'aubergine, native de l'Inde, se reconnaît à sa couleur violette, devenue pour les grands couturiers et les peintres de natures mortes «la couleur aubergine». Son fruit, allongé et luisant, est pourtant quelquefois blanc, jaune ou écarlate. L'aubergine est un légume de santé: elle entre dans le potager de régime «basses calories».

Les «aubergines à la provençale» ne comptent que 48 calories par portion, les «aubergines à l'estragon» 58, les «aubergines farcies au vinaigre» 66, les «aubergines au paprika» 86, les «aubergines au riz» 119. Pour 2 personnes, fendre 2 aubergines, les évider, leur bourrer le ventre avec du riz cuit - 2 cuillerées - de l'oeuf dur, saler, poivrer. Orner le fond d'un plat de rondelles de 2 tomates, poudrer de persil finement haché et coucher délicatement les aubergines sur ce léger matelas de tomates. Attendre une heure de cuisson au four avant de les inviter à votre table.

Si l'aubergine vit fort bien avec la tomate, elle est plus volontiers la fidèle compagne de la ratatouille. Elle est éclectique: à la créole, elle se plaît avec du lard et du jambon - des champignons de Paris pour être plus convenable. Aussi l'aubergine a-t-elle la vocation des garnitures - à la catalane, à la persane, à la provençale - et sert d'écrin pour des bijoux de volaille: caille ou pigeon. Dans le Midi, on la fait même sécher en tranches au soleil, pour en faire une promotion de garniture de ragoût.

Signe particulier: si l'aubergine a le complexe du sel pour la cuisson au gratin ou à l'étuvée, elle ne doit dégorger que 5 minutes quand elle est accommodée en salade, avant d'affronter la sauce vinaigrette au cerfeuil - estragon.
La modestie légumière de l'aubergine ne l'empêche pas de se laisser cuisiner sautée, au beurre fariné, à la crème, frite, sautée à la provençale, en gratin languedocien ou tout bonnement en beignets dans son corsage de pâte à frire. C'est pourtant consommée crue, mélangée aux hors-d'œuvre classiques de crudités que l'aubergine joue le mieux son rôle de légume - généraliste.

L'aubergine redoute le froid, il est vrai, mais ne craint guère qu'une maladie: un champignon - le phytophthora infestans - qui dessèche les feuilles ou tache les fruits. Elle résiste bien au virus du concombre et à la mosaïque du tabac. Un autre ennemi mineur, un insecte - le kerines - se gaze à la pulvérisation de nicotine.

Mais l'aubergine soigne plus facilement ses consommateurs qu'elle-même. Car elle n'a pas seulement la qualité de figurer naturellement dans le régime «basses calories».
Sans avoir l'efficacité d'une spécialité pharmaceutique, l'aubergine crue joue avantageusement le figurant dans des compositions anti-anémiques laxatives. L'aubergine s'intéresse à la constipation, à la diminution du débit urinaire plus connue scientifiquement sous le nom d'oligurie et même à l'éréthisme cardiaque (irritabilité des tissus).

Une fée calmante

Elle a des dons calmants. Elle apaise les furoncles en cataplasmes et a été recommandée dans les cas d'inflammations et d'abcès de tuberculose - ce qu'on appelait «écrouelles» au Moyen Age.
Même les feuilles, ovales sur la tige rameuse et velue, ont des vertus guérisseuses - en particulier celles de l'aubergine violette longue ou aubergine de Narbonne à fruit brillant en forme de massue et l'aubergine hâtive de Barbentane à fruit presque cylindrique, qui a appris à vivre aussi bien en Suisse que dans la région parisienne.

Les feuilles se font, à l'occasion, guérisseuses des abcès, des brûlures, des dartres, des hémorroïdes: elles s'appliquent, comme les feuilles de chou, en cataplasmes sur les plaies et savent détendre les tissus avec leur vocation émolliente. L'aubergine est une petite - mais une bonne - auberge de médecine potagère.