

# Le légume du mois : l'aubergine

L'aubergine succède à une fleur, botaniquement c'est donc **un fruit**...

Mais comme elle n'est pas sucrée, et qu'on ne la mange pas en dessert, on la considère comme un légume. Comme le haricot vert, la tomate, la courgette, le concombre, le poivron ...

L'aubergine est un **fruit originaire des Indes orientales**. Sa culture n'a pris une réelle importance en Europe qu'au milieu du 19<sup>ème</sup> siècle.

Elle appartient à la famille des Solanacées, comme la tomate, la pomme de terre ou le poivron.

Sa couleur, sa taille et sa forme varient selon les variétés : elle peut être allongée ou ronde ; blanche, verte, rouge, mauve, noire ... unie ou avec des stries. Il existe une quarantaine de variétés cultivées en France.

Les plus courantes sont les aubergines violette ou noires.

## Les bienfaits de l'aubergine

### Elle est peu calorique

Avec seulement 35 kcal pour 100 g, et un indice glycémique bas (20), elle est idéale pour les diabétiques. Elle aide à **éviter les pics d'insuline et à maintenir une énergie stable** tout au long de la journée.

### Elle est riche en eau

L'aubergine est composée à **91 % d'eau**. Cela permet de maintenir une **bonne hydratation**, aide également à la digestion et favorise l'élimination des toxines.

### Elle est riche en fibres

L'aubergine est aussi riche en fibres, qui favorisent une bonne digestion et peuvent aider à réduire les niveaux de cholestérol dans le sang, contribuant ainsi à la santé cardiovasculaire.

### Elle est riche en vitamines et oligo-éléments

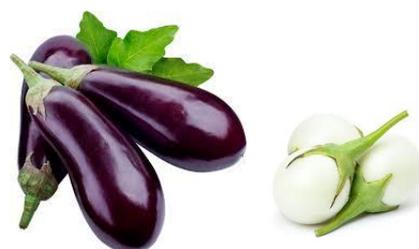
Elle est riche en potassium ; c'est une bonne source de magnésium et zinc. Elle apporte de la vitamine C et surtout des vitamines B5 et B9.

### Elle est riche en antioxydants

L'aubergine est également une **excellente source d'antioxydants**, excellents pour réduire les risques de maladies chroniques et ralentir le processus de vieillissement.

### Une alliée pour le foie et le métabolisme

Elle contient des phyto-nutriments qui stimulent la production de bile, facilitant ainsi la digestion des graisses et contribuant à un meilleur fonctionnement du foie, essentiel pour un métabolisme efficace.



*En septembre, retrouve l'aubergine dans :*

- *La poêlée de légumes du mardi 2 (avec les autres légumes du soleil : poivron, courgette et tomate)*
- *Les lasagnes du lundi 15 septembre, un plat venu d'Italie*
- *La moussaka du jeudi 25 septembre, plat emblématique de la Grèce.*