Cuisine de saison : la petite auberge médicale

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **24 (1994)**

Heft 3

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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.