



Eggplant



Storage:

- Store in refrigerator.
- After about 4 days, the eggplant may shrivel.

Preparation:

- Trim off the stem end.
- Peel (optional).
- Soak (optional). See "Tip."

Quick Recipe: Squash Planks (Roasted or Grilled)

1. Prick eggplant all over with a fork and bake whole for 30 minutes at 400 degrees until tender.
2. Allow eggplant to cool. Cut Open lengthwise and scrape the meat of the eggplant away from the skin.
3. Prepare a blend using a fork to mash eggplant.
4. Add lemon juice and herbs or spices to taste.

Good for You:

- Eggplant is high in fiber! Fiber supports heart and intestinal health and also lowers cholesterol. A large (one pound) eggplant with skin has about half of your daily fiber needs.

Ways to Use:

- Use Eggplant Dip as a spread on sandwiches and wraps or as a dip for vegetables.
- Combine Eggplant Dip with yogurt and chopped mint. Use as a sauce for chicken or meat kabobs.
- Add diced sautéed or steamed eggplant to tomato sauce and toss with pasta or top over baked chicken.

Tip:

Soaking eggplant in salt water before cooking removes bitterness and extra moisture. Slice eggplant lengthwise, soak in salted water for 30 minutes and drain.



Aubergine



Stockage :

- Conserver au réfrigérateur.
- Au bout d'environ 4 jours, l'aubergine peut se flétrir.

Préparation :

- Couper l'extrémité de la tige.
- Peler (facultatif).
- Tremper (facultatif). Voir « Astuce ».

Recette rapide : Planches de courge (rôties ou grillées)

5. Piquer l'aubergine sur toute sa surface à l'aide d'une fourchette et la faire cuire au four pendant 30 minutes à 200 degrés jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
6. Laisser refroidir les aubergines. Couper l'aubergine dans le sens de la longueur et gratter la chair de l'aubergine pour la séparer de la peau.
7. Utiliser une fourchette pour réduire l'aubergine en purée.
8. Ajouter du jus de citron et des herbes ou des épices selon le goût.

Bon pour la santé :

- L'aubergine est riche en fibres ! Les fibres sont bénéfiques pour la santé cardiaque et intestinale tout en permettant de réduire le taux de cholestérol. Une grosse aubergine (450 g) avec la peau fournit environ la moitié de vos besoins quotidiens en fibres.

Utilisations possibles :

- Utilisez la purée d'aubergine comme pâte à tartiner sur les sandwichs et les wraps ou comme accompagnement de légumes.
- Mélangez la purée d'aubergine avec du yaourt et de la menthe hachée. Servez-vous en guise de sauce pour les brochettes de poulet ou de viande.
- Ajoutez des dés d'aubergines sautées ou cuites à la vapeur dans de la sauce tomate et servez-les avec des pâtes ou un poulet cuit au four.

Astuce :

Faire tremper l'aubergine dans de l'eau salée avant de la cuire permet d'en éliminer l'amertume et l'humidité excessive. Coupez l'aubergine dans le sens de la longueur, faites-la tremper dans de l'eau salée pendant 30 minutes et égouttez-la.

