



# La Bringelle

## Qu'est-ce que c'est ?

La culture de l'aubergine est très ancienne. Elle remonte en effet à 800 ans avant J.-C., dans la région indobirmane. L'aubergine, plus communément appelée bringelle à La Réunion, est un légume-fruit.

En termes botaniques, les légumes-fruits sont des fruits, car ils proviennent du développement de la fleur après fécondation. Toutefois l'aubergine est consommée en tant que légume.

## Saisonnalité

Il n'y a pas vraiment de saisonnalité pour les bringelles à La Réunion : on peut en retrouver toute l'année.

## Nutrition

Les bringelles sont composées à 93% d'eau, ce qui leur procure une faible densité énergétique. À cela s'ajoute la présence de fibres alimentaires. Ces dernières contribuent à un transit intestinal normal et jouent un rôle dans la satiété. Les bringelles contiennent également plusieurs vitamines et sels minéraux tels que la vitamine K, la vitamine B6 et la vitamine B9 ou encore du potassium et du manganèse. Cependant, ces éléments sont présents en trop faible quantité pour que l'on puisse leur donner une allégation nutritionnelle.

## Conseils d'achat

L'aubergine présente une peau de couleur violette lorsqu'elle est bien mûre. Préférez-la avec une peau bien lisse et brillante, sans tâches brunes.



Vivez la Fraîche attitude



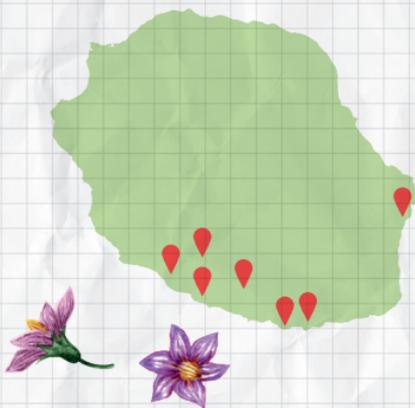
## Usage

La plupart du temps, les bringelles sont consommées grillées en rougail, frites en beignet, cuites à la vapeur ou à la marmite avec d'autres légumes ou de la viande.

Sa texture et son goût fin s'accordent de façon harmonieuse dans diverses préparations culinaires : ce qui en fait un légume apprécié dans de nombreux pays.

## Ancrage territorial

La bringelle peut être observée dans le Sud-Ouest de l'île.



# Caviar de bringelles



POUR 4  
PERSONNES

## Ingrédients

- 2 bringelles
- 1 yaourt à la grecque
- 2 gousses d'ail
- 1 c-c de moutarde
- Persil
- 1 pain de campagne
- Sel
- Poivre

## Préparation

- Épluchez et coupez les bringelles en gros morceaux. Faites-les cuire dans un cuiseur vapeur pendant 8 minutes.
- Lavez et hachez finement le persil. Passez au mixeur les bringelles, l'ail, la moutarde et le yaourt à la grecque.
- Versez le mélange obtenu dans un saladier, assaisonnez à votre convenance et ajoutez le persil finement haché.
- Placez le caviar de bringelles au réfrigérateur et patientez 20 minutes.
- Juste avant de servir, faites griller des tranches de pain de campagne au four. Accompagnez votre caviar de bringelles avec les tranches de pain grillé et dégustez !

