

AUBERGINE CHINOISE



L'aubergine chinoise, variété asiatique de Solanum melongena, est longue, fine et violette pâle. Plus tendre et moins amère que les variétés occidentales, sa chair claire, douce et peu spongieuse convient parfaitement aux cuissons rapides (sautés, grillades) avec un goût délicat rappelant la courgette.

DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE

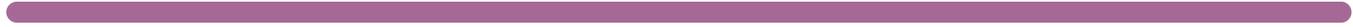
PROVENANCE

JANVIER FÉVRIER MARS AVRIL MAI JUIN JUILLET AOÛT SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE

CHINE



QUÉBEC



CLIENTÈLE CIBLE: ASIATIQUE & INDIEN

TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

10°C - 12°C de 4 - 7 jours.

GUIDE D'ACHAT

Recherchez celles qui sont fermes, brillantes et lisses. Elles ne doivent pas présenter de taches ou d'imperfections et doivent être d'une couleur violette brillante avec un minimum de vert au niveau de la tige.

CONSOMMATION

Les aubergines chinoises peuvent être sautées, braisées, rôties ou grillées. Elles sont souvent utilisées dans les plats végétariens et peuvent être associées à de l'ail, du gingembre, de la sauce soja et d'autres assaisonnements savoureux.

VALEUR NUTRITIVE

L'aubergine chinoise, légère et hydratante, est riche en fibres, potassium et vitamines B1, B6 et K. Sa peau violette renferme des antioxydants (anthocyanines) favorables à la santé cellulaire.

