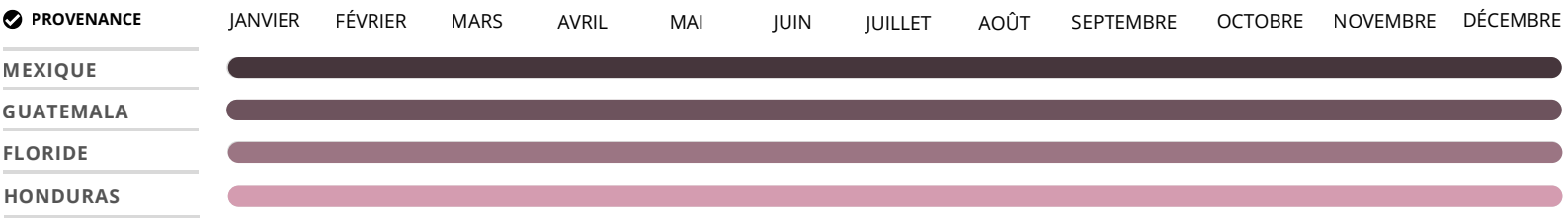
AUBERGINE INDIENNE

L’aubergine indienne, ou brinjal, est une petite variété ovale ou ronde (5 à 8 cm) à peau violette brillante et chair dense, douce et peu amère. Absorbant bien les épices, elle est idéale pour currys, plats mijotés ou grillades, avec un goût subtil légèrement sucré et terreux.

DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE



CLIENTÈLE CIBLE: ASIATIQUE & INDIEN

TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

10°C - 12°C de 5 – 7 jours

GUIDE D'ACHAT

Recherchez des aubergines indiennes à la peau ferme et lisse, sans meurtrissures ni décoloration. Choisissez celles qui sont lourdes par rapport à leur taille et qui ont un aspect brillant.

CONSOMMATION

Pour savourer l'aubergine indienne, coupez-la en petits morceaux et faites-la cuire dans un curry savoureux avec des épices comme le cumin, la coriandre et le curcuma.

VALEUR NUTRITIVE

L’aubergine indienne, légère et hydratante, apporte fibres, vitamines B1, B6 et K, ainsi que potassium, manganèse et un peu de cuivre. Sa peau violette, riche en anthocyanines, offre des antioxydants protecteurs contre le stress oxydatif.