



L'oignon

Plante potagère de la famille des alliacés, l'oignon est cultivé depuis plus de 5000 ans en Asie centrale. Il est arrivé en France lors du 2^{ème} voyage de Christophe Colomb en 1493. Il est aujourd'hui cultivé en Chine, Turquie, Inde, Russie et aux États-Unis.

En France, on le cultive principalement dans l'Est et en Bretagne.

L'oignon est à la fois un légume et un condiment.

Choisir

Il existe une grande diversité d'oignons : ils se distinguent par leur couleur et la forme de leur bulbe. Les oignons blancs sont essentiellement vendus en bottes. Les oignons colorés peuvent être jaunes (disponibles toute l'année), rouges ou rosés (vendus de juin à mars). Un bon oignon est ferme, brillant, sans germes ni moisissures, et avec des pelures sèches et cassantes. Choisir celui ayant le plus petit collet.

Consommer

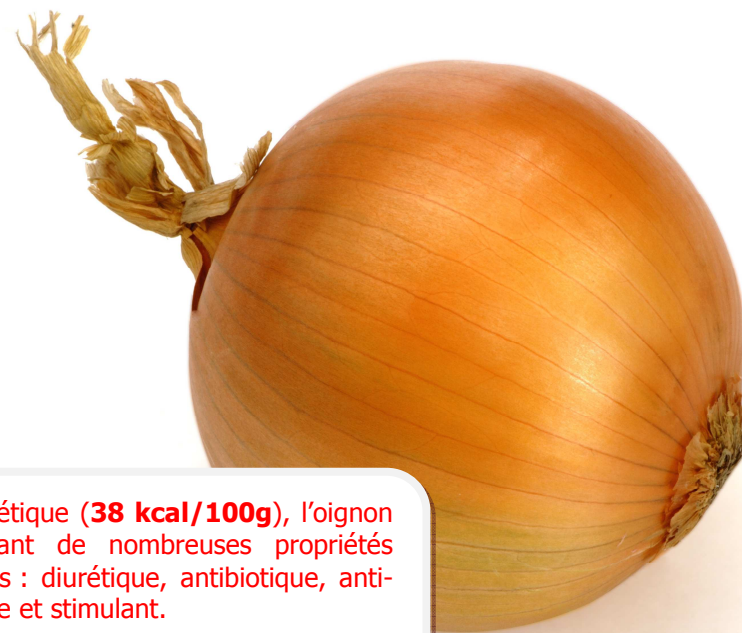
L'oignon se consomme frais, mi-sec ou sec. Les oignons blancs se dégustent dans des salades, en apéritif. Les oignons jaunes se consomment différemment selon leur origine : les gros oignons de Valence sont à farcir, les grelots servent de garniture, les forts peuvent servir à faire des soupes, tartes, des purées ou, plantés dans un clou de girofle, à donner du goût à un bouillon. Les oignons rouges ou rosés se mangent surtout crus en salade et ont une saveur plus sucrée.

Conserver

Les oignons se gardent à l'abri de l'humidité, sinon ils moisissent rapidement, dans un endroit frais, sec et bien ventilé. Les oignons frais ne se conservent pas plus d'une semaine au réfrigérateur.



Particulièrement apprécié des Egyptiens, l'oignon faisait partie des offrandes faites aux Dieux...et représentait le salaire des esclaves qui érigeaient les pyramides.



Peu énergétique (**38 kcal/100g**), l'oignon a cependant de nombreuses propriétés médicinales : diurétique, antibiotique, anti-scorbutique et stimulant.



PREPARATION

Pour ne pas pleurer lorsque vous épluchez un oignon, laissez le séjourner au préalable dix minutes dans le congélateur, une heure dans le réfrigérateur ou découpez le sous l'eau.



CUISSON

Les oignons secs se consomment cuits : crus, ils sont indigestes. Les oignons rouges sont souvent moins parfumés que les jaunes à la cuisson.



PRESENTATION

Pensez à garder un peu de cive des oignons nouveaux pour ajouter une touche de couleur à votre plat.

SUGGESTIONS DE RECETTES

- Mini brochettes de bœuf au gingembre et oignons rouges
- Tatin d'endives et oignons nouveaux à l'orange

Retrouvez ces recettes sur www.atelierdeschefs.com