



< retour

Fruits et légumes

Oignon(s) nouveau(x)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Bulbes (Ail, Echalote, Oignon...)

Origine : Asie centrale

Famille : Liliacées

Poids moyen : 40g

L'oignon blanc nouveau, également appelé oignon vert ou petit oignon nouveau est vendu en botte de la fin du printemps à la fin de l'été. Le bulbe se situe à l'extrémité d'une tige et de feuilles vertes. Sa saveur est très proche de celle la ciboule.

L'oignon signale son passage dans l'organisme en imprégnant l'haleine; on peut la rafraîchir

en mâchant quelques brins de persil, un peu de menthe ou des grains de café.

VARIÉTÉS

Certaines variétés nommées «oignons verts» ou «oignons nouveaux» (*Allium cepa*) sont vendues fraîches en bottes.

Oignon nouveau avec fanes :Ce sont les tiges et feuilles des oignons et celles ci se mangent.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des oignons verts avec un bulbe ferme et des feuilles vertes et croquantes.

QUE FAIRE AVEC ?

L'utilisation de l'oignon est presque illimitée; ce légume est quasi indispensable, sauf dans les desserts! On l'emploie aussi bien cuit que cru, surtout lorsqu'il est doux. On peut atténuer la saveur de l'oignon cru coupé en l'ébouillantant quelques minutes (le passer à l'eau froide pour arrêter l'action de la chaleur), ou en le mettant à tremper dans de l'eau froide ou dans du vinaigre; cela entraîne cependant une très légère perte de valeur nutritive. L'oignon peut également être apprêté au gratin, frit, à l'orientale, à la crème ou être farci. Il sert également de condiment dans une multitude de plats, chauds ou froids, qu'il soit cuit ou cru, haché, émincé ou coupé en rondelles. Piqué de clou de girofle, l'oignon ajoutera du goût au pot-au-feu ou à un bouillon.

COMMENT PRÉPARER ?

La cuisson rend l'oignon plus sucré et lui fait perdre ses enzymes sulfurés, ce qui l'adoucit. Faire revenir brièvement l'oignon dans un peu de corps gras, en le laissant croustillant et sans le faire brunir: il aura plus de goût.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Il est bien connu que plus un oignon est «fort», meilleure sera sa conservation; cela est dû au fait que le composé responsable du «piquant» de l'oignon aide aussi à sa conservation. Placer l'oignon frais tel l'oignon vert au réfrigérateur, il se conservera environ 1 semaine.

L'oignon se congèle, mais la congélation l'amollit et lui fait perdre de la saveur; une plus grande quantité est alors nécessaire pour parfumer les plats. L'éplucher et le hacher; il n'est pas nécessaire de le blanchir.

L'oignon se déshydrate facilement; le couper en tranches minces, le placer sur une plaque et l'exposer au soleil 2 ou 3 jours, puis le passer au four à 90°C environ 10 min, ou le mettre dans un déshydrateur quelques heures (65 à 70°C).

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'oignon contient du potassium, de la vitamine C, de l'acide folique et de la vitamine B6. Cuit, il contient sensiblement les mêmes proportions de vitamines et de minéraux. L'oignon est presque une panacée tellement on lui attribue de propriétés médicinales; on le dit notamment diurétique, antibiotique, antiscorbutique, stimulant et expectorant. On l'utilise aussi pour traiter la grippe, les parasites intestinaux, les calculs biliaires, la diarrhée et les rhumatismes.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
27 kcal	0,97 g	5,74 g	0,47 g	16,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
52,00 mg	15,00 mg	0,09 g	25,00 mg	4,95 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,80 g	0,03 mg	0,20 mg	0,51 mg	0,15 mg
vitamin B1				
0,03 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère originaire d'Asie centrale et de Palestine, l'oignon est à la fois un légume et un condiment très apprécié, en plus de posséder de très nombreuses propriétés médicinales. L'oignon est cultivé depuis plus de 5 000 ans. Il fut particulièrement apprécié des Égyptiens; il faisait partie des offrandes faites aux dieux, ou était déposé dans les tombes comme provision pour l'au-delà. On en a retrouvé dans le tombeau de Toutankhamon.

L'oignon représentait le salaire des esclaves qui érigeaient les pyramides égyptiennes. Nous tenons des Gaulois la croyance qu'il peut prédire le temps par le fait qu'un grand nombre de pelures annoncera un hiver rigoureux. Depuis le Moyen Âge, l'oignon est un des aliments de base de la cuisine et de l'alimentation et ce, surtout dans les pays du nord de l'Europe. Les oignons furent apportés dans le Nouveau Monde par Christophe Colomb lors de son deuxième voyage en 1493. Aujourd'hui, l'oignon est entre autres cultivé en Chine, en Inde, aux États-Unis, en Russie et en Turquie. En fait, il s'agit de l'aromate le plus universel.

Pomme de terre en double cuisson [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Porc grillé à la coréenne [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Maquereaux en escabèche, tomates à la coriandre et raifort [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Gaspacho libanais [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Fricassée de légumes nouveaux [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Fausses oreilles de cochon [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Poêlée de shiitakes et oignons nouveaux [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Gratin de coquillettes [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Brochettes de dinde à la crème de girolles [11]

En savoir plus [11]

Petits pois à la française revisités au lomo et aux fraises [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15254>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15254>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pomme-de-terre-en-double-cuisson>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/porc-grille-la-coreenne>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/maquereaux-en-escabeche-tomates-la-coriandre-et-raifort>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/gaspacho-libanais>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/fricasee-de-legumes-nouveaux>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/fausses-oreilles-de-cochon>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-shiitakes-et-oignons-nouveaux>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-coquillettes>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-dinde-la-creme-de-girolles>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/petits-pois-la-francaise-revisites-au-lomo-et-aux-fraises>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/oignons-nouveaux?page=1>