



< retour

Fruits et légumes

Oignon(s) vert(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



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

Poids moyen : 17g

L'oignon est un légume bisannuel cultivé en annuel, composé de feuilles disposées en couches concentriques. Charnues et juteuses, ces feuilles blanchâtres sont emprisonnées par une dernière couche de fines pelures qui prennent des colorations diverses quand l'oignon est séché, allant du blanc au pourpre, en passant par le jaune, le brun et le rouge, selon les variétés. L'oignon se consomme frais, mi-sec ou sec.

Les bulbes d'oignon peuvent être récoltés dans un premier temps comme oignons verts, lorsque le bulbe n'est pas encore à maturité et très petit ou dans un deuxième temps lorsque le bulbe est mûr ou séché, c'est-à-dire lorsque les feuilles en surface commencent à jaunir et à se faner.

Certains éprouvent de la difficulté à digérer l'oignon, surtout lorsqu'il est cru. L'arôme caractéristique de l'oignon provient de son huile essentielle volatile qui est riche en sulfure d'allyle.

Pour enlever l'odeur d'oignons sur les mains, il suffit de les frotter à de l'écorce d'orange ou de citron ou encore de les laver au gros-sel.

VARIÉTÉS

L'oignon peut être de forme, de taille et de saveur variables. La douceur de l'oignon dépend du climat et des variétés. L'oignon espagnol est l'un des plus doux, l'oignon blanc est doux et sucré et l'oignon rouge est le plus sucré. Certaines variétés nommées «oignons verts» ou «oignons nouveaux» (*Allium cepa*) sont vendues fraîches en bottes.

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 jaune est un élément essentiel de nombreux plats classiques tels que la tarte à l'oignon, la pissaladière, la soupe à l'oignon, les préparations à la Soubise, à la niçoise. 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. Les petits oignons peuvent être glacés ou préparés au vinaigre; on les ajoute aussi entiers dans les ragoûts ou les plats mijotés, comme dans le classique bœuf bourguignon.

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

Placer l'oignon vert frais 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.

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
32 kcal	1,83 g	7,34 g	0,19 g	20,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
72,00 mg	16,00 mg	0,03 g	37,00 mg	2,33 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,60 g	0,08 mg	0,39 mg	1,48 mg	0,16 mg
vitamin B1				
0,06 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.

Salade du tigre [3]

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

Jerk de porc façon "boston beach" [4]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15788>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15788>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-du-tigre>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/jerk-de-porc-facon-boston-beach>