

Info Panier de légumes



L'oignon



L'oignon est une plante potagère dont le bulbe, d'une saveur et d'une odeur forte, est très employé en cuisine. Les variétés d'oignons se distinguent par leur couleur et leur période de production :

- **les oignons blancs** sont des primeurs récoltés avant complète maturité. Ils ne se conservent pas longtemps et sont disponible d'avril à septembre.
- **les petits oignons blancs** sont vendus en bottes d'avril à juillet ou au poids en septembre.
- **les oignons jaunes** sont disponibles toute l'année, ils sont récoltés en août et conservés entre -3 et 0°C, équeutés et secs, pour la consommation hivernale.
- **les oignons rouges**, plus rares, sont vendus de juin à mars.

Bienfaits : bien que généralement consommé en petites quantités, l'oignon présente de nombreux atouts nutritionnels : il est riche en vitamine C, contient de nombreux minéraux et oligo-éléments (aux propriétés immunitaires et anti-oxydantes), tout en étant faible en calories. Il a fait l'objet de plusieurs études récentes qui ont mis en évidence diverses actions bénéfiques pour la santé :

- **action diurétique** : il aide à éliminer grâce notamment à la présence de glucides particuliers dans le bulbe.
- **action hypoglycémisante** : il s'oppose à une élévation excessive du taux de sucre dans le sang grâce à certains constituants soufrés et une amine spécifique.
- **action bactériostatique** : frais, il s'oppose à la prolifération microbienne et peut même jouer un rôle antibactérien.
- **action bénéfique pour le système cardio-vasculaire** : la consommation quotidienne de 200 g d'oignons crus permet de diminuer l'agrégation plaquettaire sanguine et donc protège des risques de formation de caillots et d'obstruction des vaisseaux.

Dégustation : choisissez les **oignons blancs** quand leurs feuilles sont encore vertes, c'est un signe de fraîcheur. Attention, ces oignons frais ne se conservent pas plus d'une semaine au réfrigérateur.

Débarrassez-les de leur feuilles, de leur racines et passez les sous l'eau : ils sont prêts à être dégustés en apéritif ou en salade. Ceux d'août dans le Midi, frais et croquants, sont très savoureux.

Choisissez les **oignons jaunes** en fonction de leur utilisation : les gros oignons doux de Valence pour les farcir ; les petits oignons grelots comme garniture ; les oignons forts (la variété "Paille des vertus" est la plus courante), pour faire des soupes, des tartes, des purées et bien sûr des plats mijotés (piqué de clous de girofle, il donne du goût à un pot-au-feu ou un bouillon).

Attention, les oignons secs se consomment cuits : crus ils peuvent être indigestes. Conservez-les dans un endroit sec et à l'abri de la lumière, sous peine de les voir germer ou moisir.

Enfin, sachez que les **oignons rouges** se mangent surtout crus, car cuits ils sont plus fades que les autres avec une saveur un peu sucrée.

ASTUCES :

- ✓ **Pour éplucher** les oignons sans trop pleurer, faites-le sous l'eau du robinet ou dans une bassine d'eau. Ou bien, faites-le avec des lunettes de piscine : c'est 100 % efficace et le succès est garanti auprès des enfants.
- ✓ **Pour hacher** un oignon, coupez-le en 2, posez les 2 moitiés à plat et taillez-les en fines tranches verticales, puis en fines tranches horizontales.

Quiche à l'oignon

Pour 6 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 300 g d'oignons (frais ou surgelés)
- 150 g de lard fumé (ou lardons)
- 1 verre de lait
- 150 g de crème
- 4 œufs
- 30 g de beurre
- herbes (selon disponibilité) : persil, ciboulette, cerfeuil
- sel et poivre



Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire revenir dans une poêle le lard préalablement coupé en petites lamelles ou en dés. Réserver une fois doré.
3. Emincer et faire revenir au beurre les oignons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils prennent une jolie couleur translucide. Une fois cuit (environ 10 minutes), ajouter les lardons et les herbes.
4. Casser les œufs dans un grand récipient, les battre avec le lait et la crème. Saler et poivrer.
5. Beurrer un moule à tarte et étaler la pâte dedans. Verser le mélange à base d'oignons. Recouvrir avec les œufs battus.
6. Mettre à cuire au four 30 minutes.