< retour

*Fruits et légumes*

# Oignon(s) rouge(s)

**Aimez-vous cet ingrédient ?**

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**

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

**Poids moyen :** 115g

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.

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

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 rouge est souvent très gros. Il est de couleur rose pâle au violacé soutenu et se consomme cru. Leur chair sucrée et fine est plus douce que celle des oignons jaunes.

# COMMENT CHOISIR ?

À l'achat d'oignons séchés, rechercher des oignons fermes, sans signe de germination ou de moisissures, avec une pelure extérieure bien sèche, lisse et cassante, et un collet le plus petit possible. Les oignons sont souvent traités chimiquement contre la germination, par irradiation, ce qui est rarement indiqué sur l'emballage, malgré le fait que la législation de la plupart des pays oblige les producteurs à le mentionner; les oignons achetés au début de l'automne sont susceptibles de ne pas être traités, car ils n'auront pas à demeurer dans les entrepôts. L'oignon est aussi disponible déshydraté, sous forme de flocons ou de poudre vendue telle quelle ou assaisonnée (sel à l'oignon par exemple). Ces préparations sont pratiques, mais les poudres assaisonnées ne constituent pas toujours un bon achat, car certaines contiennent plus de sel que d'oignon.

# 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
La plupart des oignons séchés entrent dans une période de dormance après la cueillette; c'est pourquoi ils se conservent plusieurs semaines sans germer. Leur durée de conservation dépend des variétés. 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. Un oignon à forte saveur et pas trop riche en eau, tel l'oignon jaune, se conserve mieux que l'oignon blanc.

Ainsi l'oignon jaune se conserve de 2 à 3 mois dans un endroit frais et sec, tandis que l'oignon rouge ne se conservera que de 2 à 4 semaines. Conserver les oignons séchés suspendus dans un filet, dans un endroit aéré, frais et sec. Ne pas les garder au réfrigérateur, leur odeur se communiquerait aux autres aliments. Les tenir éloignés des pommes de terre, car ils absorbent leur humidité, ce qui les fait pourrir et germer. Éviter de conserver un oignon entamé, il perd ses vitamines et peut devenir nocif car il s'oxyde rapidement. 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 (185 °F) 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 |
|---|---|---|---|---|
| 43 kcal | 1,25 g | 7,37 g | 0,59 g | 9,16 mg |

| calcium | sodium | acides gras saturés | cholestérol | phosphore |
|---|---|---|---|---|
| 31,00 mg | 39,00 mg | 0,04 g | 1,05 mg | 29,70 mg |

| sucre | fibre | cuivre | zinc | fer |
|---|---|---|---|---|
| 5,35 g | 1,42 g | 0,13 mg | 0,18 mg | 0,14 mg |

| manganèse |
|---|
| 0,12 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.

## Chili végétarien [3]

En savoir plus [3]

## Salade orange citron amandes [4]

En savoir plus [4]

## Faux filet grillé, avocat, poivrons et oignons rouges [5]

En savoir plus [5]

## Confiture d'oignons [6]

En savoir plus [6]

## Pain perdu à la pulpe de tomate, mozzarelle et rondelles d'oignon rouge [7]

En savoir plus [7]

## Pulpe de tomates fraîches [8]

En savoir plus [8]

## Pavé de thon rouge, pomelos, oignons rouges, mayonnaise au câpres [9]

En savoir plus [9]

## Carpaccio de rôti de porc aux pétales d'oignon rouge, citron confit et coriandre [10]

En savoir plus [10]

## Chutney pomme-raisin [11]

En savoir plus [11]

# Soupe aux tomates [12]

En savoir plus [12]



**Liens**

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15398

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15398

[3] https://www.qooq.com/recipes/chili-vegetarien

[4] https://www.qooq.com/recipes/salade-orange-citron-amandes

[5] https://www.qooq.com/recipes/faux-filet-grille-avocat-poivrons-et-oignons-rouges

[6] https://www.qooq.com/recipes/confiture-doignons

[7] https://www.qooq.com/recipes/pain-perdu-la-pulpe-de-tomate-mozzarelle-et-rondelles-doignon-rouge

[8] https://www.qooq.com/recipes/pulpe-de-tomates-fraiches

[9] https://www.qooq.com/recipes/pave-de-thon-rouge-pomelos-oignons-rouges-mayonnaise-au-capres

[10] https://www.qooq.com/recipes/carpaccio-de-roti-de-porc-aux-petales-doignon-rouge-citron-confit-et-coriandre

[11] https://www.qooq.com/recipes/chutney-pomme-raisin

[12] https://www.qooq.com/recipes/soupe-aux-tomates

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