

L'OIGNON



On ne présente plus l'oignon ! Cru, il dégage un **arôme puissant** et des saveurs marquées que la **cuisson adoucit**.

S'invitant dans un nombre impressionnant de préparations, il se prête avec autant de réussite aux plats les plus **rustiques** (flamiche, gratinée...) qu'aux mets les plus **sophistiqués** (foie gras poêlé, magret de canard...). Ce **bulbe**, organe de réserves nutritives pour la plante et sa fleur, présente aussi des **qualités nutritionnelles** qui vous invitent à conjuguer **bien-être et plaisir** de la table.

D'un faible apport calorique, les qualités nutritionnelles de ce légume sont reconnues. Riche en vitamines, en minéraux, en oligo-éléments ainsi qu'en fibres, il est source de bien-être et d'équilibre.

L'oignon est disponible tout au long de l'année. L'oignon de garde se récolte en juillet et en août, environ 6 mois après leur semis. Les oignons primeurs, eux, sont cueillis avant maturation, quand le bulbe est encore de petite taille. Un mode de production assez simple, mais qui réclame un vrai savoir-faire et une grande attention pour que la qualité soit au rendez-vous !

Voici quelques conseils pour bien choisir :

- L'oignon sec se choisit ferme, avec ses couches de peau brillantes et sans taches. Le bulbe doit être bien sec.
- Choisissez l'oignon primeur avec un bulbe ferme et brillant, des tiges vertes, vigoureuses et croquantes.
- Ouvrez grand les yeux : des moucheron qui se promènent sur la tunique sont également signes de putréfaction. Des petits germes commencent à percer ? Passez votre chemin.

Les bulbes d'oignons se gardent quelques mois dans un endroit sec et sombre.

Au-delà des confits d'oignons incontournables sur vos tables de fêtes de fin d'année, l'oignon s'invite également dès les premières heures de 2018... La soupe à l'oignon a en effet la réputation d'être un remède miracle pour les « lendemains de fête » !

Source : <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/legumes-racines-tubercules-et-tiges/oignon/carte-identite>