



LES PRODUITS "PANIER FRAÎCHEUR" L'OIGNON



Le climat de l'Île de France est tout particulièrement adapté à la culture de l'oignon. Nos producteurs sont susceptibles de vous offrir une gamme d'oignons variée sur la quasi-totalité de l'année. Après les oignons cultivés à partir de petites bulbilles dont la récolte s'échelonne de juin à août, les oignons de semis aux bulbes récoltés à partir d'août pour être conservés jusqu'en mai suivant, vous trouverez les oignons d'hiver qui complètent la gamme en mai et juin. Vous découvrirez dans vos paniers de multiples saveurs : l'oignon jaune rond ou plat, l'oignon rouge, l'oignon blanc... Chacun peut se décliner en frais quand il vient d'être récolté ou en sec quand il est arrivé à maturité. Les oignons blancs sont parfaits en jardinière de printemps ou confits, les jaunes ont plus la vocation d'être préparés en salades ou plats en sauce. N'attendez pas, dégustez !

LA RECETTE DE VOTRE PRODUCTEUR

"PANIER FRAÎCHEUR"

Oignons rouges farcis



DIFFICULTÉ
MOYENNE



TEMPS
DE PRÉPARATION
30 minutes



crédit photo : ©Bebass.net



INGRÉDIENTS pour 4 personnes

Oignons rouges	8
Chair à saucisse	320 g
Bière ambrée	750 ml
Fond blanc ou cube de bouillon de volaille	500 ml
Oeuf	1
Beurre	50 g
Estragon	1/2 botte
Cerfeuil	1/2 botte
Sel, poivre, noix de muscade	

Étape 1 : Peler et évider délicatement les oignons en laissant 3 à 4 épaisseurs de chair. Assaisonner l'intérieur avec poivre et sel.

Étape 2 : Réalisation de la farce : mélanger l'oeuf entier à la chair à saucisse. Ajouter l'estragon et le cerfeuil hachés puis assaisonner de sel, poivre et noix de muscade.

Étape 3 : Garnir les oignons de farce à l'aide d'une cuillère. Les faire cuire au four à 210°C dans un plat préalablement beurré avec la bière et le fond blanc de volaille ou le bouillon. Une fois cuits, laisser réduire le jus avant d'en napper les oignons.

Le concept Panier fraîcheur : 1 panier frais de légumes proposé en direct par votre producteur local d'Île-de-France, une fois par semaine de 16h30 à 19h30 dans votre gare.

Recette élaborée par les élèves de l'école de Paris des Métiers de la Table, du Tourisme et de l'Hôtellerie.