



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 qu'aux mets les plus sophistiqués.

### Choisir un oignon



L'oignon sec se choisit ferme, avec ses couches de peau brillantes et sans taches. Le bulbe doit être bien sec.

Enfin, choisissez l'oignon selon l'usage que vous désirez en faire : des bulbes bien dodus pour être farcis, grelots en garniture d'une viande rôtie, oignons rouges et oignons nouveaux plutôt pour des préparations à cru, etc.

### Conserver l'oignon

L'oignon doit être conservé dans un endroit sec et, surtout, à l'abri de la lumière (sous peine de germer). Dans ces conditions et s'il est bien sec, il gardera ses qualités gustatives et nutritionnelles pendant un mois ou deux.

### Les apports et les bienfaits de l'oignon

Laissez l'oignon vous faire du bien ! Riche en vitamines A, B et surtout C, il regorge de minéraux et d'oligo-éléments. Un véritable concentré de vitalité !

Comme ses cousins l'ail et l'échalote, l'oignon renferme des substances soufrées, à l'origine de sa saveur si caractéristique, des larmes qu'il fait couler lorsqu'on l'épluche...mais aussi de ses bienfaits physiologiques !

### Comment pousse l'oignon ?

La tige de la plante donne naissance, sous elle, à des racines blanchâtres et peu ramifiées et, au-dessus, à des feuilles dont la base charnue et renflée forme un bulbe unique. Après leur récolte, les bulbes doivent être séchés à l'air libre ou par ventilation.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

### Saisons de production

