

OIGNON

Décembre 2017

Description :

Allium cepa L.

Plante herbacée potagère de la famille des liliacées, originaire d'Asie Centrale, cultivée pour son bulbe, de bonne taille, sphérique quelque fois aplati, à odeur et saveur plus ou moins forte selon les espèces. L'oignon est utilisé comme légume ou condiment, base aromatique il relève de nombreux plats, il se décline en de nombreuses couleurs. Il est vendu frais : variété blanche ou rouge pour une consommation crue, ou pour une longue conservation (plusieurs mois) dans les variétés jaunes et paille et consommé plutôt cuit. Peu calorique, il est riche en vitamines, minéraux (Potassium) et fibres.

On distingue de nombreuses variétés : l'*oignon jaune* et l'*oignon paille* pour les plus courants dont l'*oignon doux des Cévennes* (AOC/AOP), l'*oignon rose de Roscoff* qui bénéficie d'une AOP, l'*oignon rouge*, l'*oignon blanc* souvent assez doux et sucré.

Coût indicatif : 0,50 € à 8,00 € le kilo selon la variété, la qualité, le calibre.



Utilisation :

Très consommé de par le monde, on l'utilise, de nombreuses façons :

- Hachés ou ciselés cru : ils accompagnent les **crudités**, les salades : la **salade mexicaine**, la **salade de pommes de terre**, la **salade des bords de Marne**, dans les hamburgers, dans les farces (**Tomates farcies**), dans la composition du boudin noir aux oignons, ...
- Entiers (Souvent piqué de clous de girofle) : pour parfumer les **marinades**, pour relever les **courts bouillons**, pour aromatiser les bouillons de cuisson des viandes et des poissons : la **palette demi-sel aux lentilles vertes**, le **pot au feu**, ...
- Entiers cuits : oignons grelots glacés dans le beurre avec du sucre, lors de la cuisson des **petits pois frais**, du **coq au vin**, du **veau marengo**, ...
- Entiers en condiment (Petits oignons blancs ou grelots au vinaigre) : servis avec la charcuterie : assiette anglaise, jambons blancs ou crus, pâtés et terrines, ...
- Hachés, émincée ou en rondelles, cuits : on les retrouve dans les omelettes (**Omelette aux oignons**), le **lapin chasseur**, la **rouelle de jambon braisée**, le **ragoût de pommes de terre**, la tarte à l'oignon (Flammekueche), la **quiche aux oignons**, la **soupe à l'oignon gratinée**, le **riz aux oignons (cuisson pilaf)**, ...
- Base de sauces : **sauce soubise**, **sauce brune**, **sauce ranch**, **sauce bolognaise**, ...
- Entiers ou émincés, cuits en légume : farcis (les **petits farcis provençaux**), confits (en confiture avec le foie gras, en fondue avec la viande de porc ou du boudin noir : **fondue d'oignons**), en chutney, ...

L'oignon est très présent dans la cuisine asiatique (**Bœuf sauté aux oignons du Vietnam**), africaine, méditerranéenne (le **tian provençal**, la **pissaladière**), il s'accorde bien avec les lardons, la tomate, le hareng fumé (**salade au hareng fumé**), les fines herbes, le porc et le bœuf, ...