

# Oignon



## Choisir

Il existe de nombreuses variétés d'oignons secs et frais. Les oignons secs comprennent l'oignon blanc, l'oignon espagnol, l'oignon rouge, l'oignon perlé et l'oignon doux. Les oignons frais comprennent la ciboulette, les poireaux et les oignons verts.

La peau des oignons secs doit être fine et sèche, sans traces de moisissure. Ils doivent être fermes et lourds. Évitez de choisir des oignons germés.

Les oignons frais doivent avoir des tiges bien vertes et des bulbes blancs lisses.

## Conserver

Conservez vos oignons dans le filet ou le sac muni d'un filet dans lequel vous les avez achetés et placez-les dans un endroit sombre, frais et bien ventilé.

S'ils sont correctement conservés, les oignons se garderont environ un mois, voire plus.

Les oignons frais doivent être placés au réfrigérateur. Retirez les liens ou les élastiques qui les unissent, enveloppez-les dans de l'essuie-tout et placez-les dans un sac en plastique perforé. Ainsi, vos oignons se conserveront une semaine.

Il est possible de congeler tous les types d'oignon. Coupez-les et placez-les dans des sacs de congélation.

## Préparer

Pour les oignons secs, coupez le haut et le bas de l'oignon, puis retirez la peau. Les oignons peuvent être tranchés, coupés en dés ou râpés.

Il est important de bien laver les oignons frais. Les poireaux doivent être trempés pour enlever les impuretés. Coupez les racines et tranchez les poireaux dans la longueur jusqu'en haut. Faites-les tremper dans l'eau pendant quelques minutes, puis détachez les feuilles une à une et passez-les sous l'eau. Les oignons verts doivent être lavés en premier, puis les racines et les parties flétries doivent être coupées. La ciboulette doit être lavée et séchée avec de l'essuie-tout.

## Manger

De nombreuses variétés d'oignon peuvent être consommées crues en salade. Les oignons espagnols, rouges et verts ainsi que la ciboulette sont excellents crus.

Les oignons peuvent être intégrés à toutes sortes de plats pour y ajouter une saveur plus riche.

## Saison

Vous trouverez des oignons toute l'année. Les oignons rouges sont vendus de janvier à mars et de septembre à décembre. Les oignons verts sont vendus de juin à novembre.

## Valeur nutritive

Il y a 61 calories dans une demi-tasse d'oignons cuits. Il y a 5 calories dans un oignon vert de taille moyenne. Il existe des différences en matière de calories et de valeur nutritive entre les variétés d'oignon. Les oignons fournissent de petites quantités de nutriments.



**Voici une recette saine comprenant des oignons verts.  
Pain aux lentilles et au quinoa**

[www.halfyourplate.ca/fr/recipe/pain-aux-lentilles-et-au-quinoa/](http://www.halfyourplate.ca/fr/recipe/pain-aux-lentilles-et-au-quinoa/)

