équiterre

Pourquoi l'adopter?

Parce qu'il est impossible de s'en passer

Cette plante potagère est l'aromate le plus universel qui soit. Aliment de base, l'oignon s'utilise à toutes les sauces, au sens propre comme au figuré!

Parce qu'il se conserve longtemps!

La durée de conservation de l'oignon dépend des variétés. Plus un oignon est fort, meilleure sera sa conservation. L'oignon jaune, le plus courant, se conserve de 2 à 3 mois, tandis que l'oignon rouge ne se conserve que de 2 à 4 semaines. Conserver les oignons suspendus dans un filet, dans un endroit aéré, frais et sec plutôt qu'au réfrigérateur où leur odeur se transmet aux autres aliments.

Pourquoi manger local?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.

équiterre

Salade d'oignons et d'oranges à la marocaine

Portions : 4 | 15 min

Ingrédients

- 4 oranges, pelées au couteau et tranchées en rondelles
- 2 radis, tranchés en fines rondelles
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignon rouge tranché finement
- 8 olives Kalamata, tranchées
- Basilic , ciselé, au goût
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 0,6 ml (1/8 de c. à thé) de paprika
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de cumin
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Préparation

1. Dans une assiette, déposer les tranches d'oranges. Garnir de radis, d'oignon rouge, d'olives et de basilic.
2. Mélanger le reste des ingrédients dans un petit bol et verser sur la salade.3. Ajouter la coriandre fraîche et assaisonner au goût.

Variante

Ajouter un peu de feta.

Note

Pour une texture différente, on peut remplacer les tranches d'oranges par des suprêmes d'oranges et hacher l'oignon finement.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Confit d'oignons au sirop d'érable

Portions : 3 à 4 | 5 min | environ 15 min

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 3 à 4 oignons, émincés
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 1 branche de thym
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre.
2. Ajouter les oignons émincés et cuire à feu moyen, jusqu'à ce que les oignons soient dorés, environ 10 à 15 min.
3. Ajouter le sirop d'érable et le thym frais. Cuire 2 min en mélangeant bien. Saler et poivrer au goût.

Note

Servir chaud ou froid avec des fromages, dans un sandwich ou pour accompagner une viande.

Source : Inspirée de plaisirslaitiers.ca/recettes

Astuce!

L'oignon a la mauvaise idée de laisser échapper un gaz lorsqu'il est découpé. Si vous voulez éviter les larmes et ne pas porter de masque de plongée lorsque vous cuisinez, il suffit de placer l'oignon 15 minutes au congélateur avant de le découper.

Bonus - Oignon en papillote!

Éplucher l'oignon, faire une croix avec un couteau à son sommet et placer une noix de beurre salé puis placer 1 h au four à 180 °C (350 °F) dans du papier d'aluminium.

Écoles enracinées
Système alimentaire montréalais
Montréal, métropole en santé
Commission scolaire de Montréal
Québec en forme
Cultivons l'avenir 2
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale
Canada
Québec