



# Coup de cœur

pour les oignons  
du Québec!



**Syndicat des producteurs  
d'oignons du Québec**



**ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DE LA DISTRIBUTION  
DE FRUITS ET LÉGUMES**  
QUEBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

# Le plaisir... un travail d'équipe!

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) ainsi que le Syndicat des producteurs d'oignons du Québec (SPOQ) sont heureux de présenter ce guide sur les oignons du Québec. Historique, trucs et astuces, informations nutritionnelles... tous les moyens fournis par Julie DesGroseilliers, nutritionniste, auteure, conférencière et porte-parole de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour » sont bons afin de mieux connaître et apprécier ce légume polyvalent!

L'AQDFL est un organisme sans but lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais. Par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », elle incite les Québécois(es) à augmenter leur consommation de fruits et légumes.

Le SPOQ a pour mission l'étude, la défense et le développement des intérêts de tous les producteurs d'oignons du Québec, notamment par la mise sur pied de projets de recherche et par l'élaboration d'activités de promotion.



Julie DesGroseilliers, Dt.P.

## Rédaction et coordination

- + Julie DesGroseilliers, nutritionniste, auteure et conférencière | [saveursnutrition.com](http://saveursnutrition.com)
- + Maryse Camiré, AQDFL

## Révision

- + L'équipe de l'AQDFL

## Collaborateurs

- + Jean-Yves Lohé, SPOQ
- + Dominique Bourget, DBC&M inc.
- + EDIKOM
- + Laurent Godbout, chef-proprétaire Chez l'Épicier & Atelier Archibald



Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.

**Pour nous joindre :** Téléphone : 514 355-4330 | Courriel : [info@aqdf.ca](mailto:info@aqdf.ca) | Site Internet : [www.jaime5a10.ca](http://www.jaime5a10.ca) | Facebook : [facebook/jaime5a10](https://www.facebook.com/jaime5a10)





# Cher oignon,

tu es un allié en cuisine et un complice polyvalent fort redoutable. À la fois légume, ingrédient de cuisson et condiment, tu te faufiles dans toutes les cuisines du monde. Tu assaisones et parfumes avec justesse notre menu de tous les jours. Au fil des recettes, et selon la façon dont tu es apprêté, tes parfums s'adaptent et changent. Cru, ta saveur est fraîche ou piquante alors que la cuisson adoucit ton charme. Bien que tu nous fasses parfois pleurer, tes nombreuses qualités culinaires et gustatives nous le font vite oublier.

## L'OIGNON JAUNE: ROBUSTE ET PASSE-PARTOUT

L'oignon jaune est le plus connu de tous les oignons. Il est très populaire dans la gastronomie québécoise, surtout dans les plats cuisinés. **C'est un oignon qui a beaucoup de punch.** Sa saveur laisse toutefois place à un léger parfum lorsqu'il est cuit. D'ailleurs, l'oignon jaune est un partenaire précieux pour les longues cuissons, comme les soupes et les plats mijotés. La récolte des oignons jaunes primeur (premiers oignons) débute habituellement à la mi-juillet et se termine vers la mi-août, ce qui représente une partie de la récolte des oignons. La majeure partie des récoltes a lieu de la mi-août au début octobre et est entreposée afin de pouvoir approvisionner le marché québécois pendant 12 mois. Du coup, l'oignon peut faire plaisir au chef en nous toute l'année!

## L'OIGNON ROUGE: DOUX ET SÉDUISANT

**L'oignon rouge possède un goût à la fois doux et sucré.** Sa pelure extérieure rouge foncé, presque violette, cache un magnifique bulbe blanc et rouge pâle. Une fois coupé, l'oignon rouge a fière allure. Il ajoute beaucoup d'éclat et de finesse aux mets comme les salades. D'ailleurs, l'oignon rouge est plus souvent consommé cru, ce qui permet de préserver sa belle couleur et sa saveur intacte. Contrairement à l'oignon jaune, l'oignon rouge est plus fragile et s'entrepose plus difficilement. L'oignon rouge du Québec est disponible du début août jusqu'à la mi-mars. Par la suite, le marché offre des oignons rouges d'importation.

### TRUCS GOURMETS | OIGNON JAUNE

- + **Assaisonnez et parfumez** vos recettes cuisinées avec de l'oignon haché, allant des boulettes aux pains de viande, en passant par les quiches et les macarons. La saveur intense de l'oignon parfume tous les mets auxquels il est ajouté.
- + L'oignon jaune est le **candidat parfait** pour la soupe à l'oignon, les fajitas, les tacos, les salades de légumineuses, la fricassée et les sautés à l'asiatique.
- + Parfumez les plats mijotés grâce à un **oignon entier**, piqué d'un ou deux clous de girofle.
- + Préparez des **oignons caramélisés**. Pour se faire, tranchez des oignons jaunes. Faites-les cuire à feu moyen, dans le beurre ou l'huile, environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les oignons brunissent, en brassant régulièrement avec une cuillère de bois. Si les oignons collent trop, ajoutez un peu d'eau. Les oignons caramélisés sont les accompagnements parfaits pour ajouter une touche sucrée aux burgers, sandwiches, pizzas et pour accompagner les pâtés, terrines et viandes grillées.
- + Préparez des **oignons farcis**, l'accompagnement idéal pour la volaille! Coupez les oignons en deux dans la hauteur et retirez quelques rondelles intérieures afin d'obtenir de petites barquettes. Faites revenir dans l'huile vos oignons en extra, et les combiner avec du fromage de chèvre, du parmesan, des noix de Grenoble concassées et du thym. Farcir les oignons puis saupoudrer de chapelure. Enfourez 30 minutes à 180°C (350°F).





### TRUCS GOURMETS | OIGNON ROUGE

- + Faites légèrement **griller** de belles tranches d'oignon rouge sur le barbecue; un accompagnement divin pour la volaille ou pour garnir les pizzas, burgers, brochettes et sandwichs.
- + Ajoutez des tranches d'oignon rouge cru dans vos **marinades**.
- + Accompagnez votre **bagel de fromage à la crème**, de saumon fumé et d'oignon rouge: un plaisir sans cesse renouvelé!
- + Pour une **entrée en toute simplicité**, combinez des belles tranches de tomate juteuse, des rondelles d'oignon rouge et une huile d'olive parfumée.
- + Relevez les **salades, sandwichs et burgers** avec quelques tranches d'oignon cru. L'oignon rouge ajoute beaucoup de fraîcheur et de croquant aux plats de tous les jours.



---

## Un brin d'histoire

- + L'oignon serait **cultivé depuis au moins 5000 ans**. Son origine demeure incertaine mais de nombreux archéologues croient qu'il serait originaire de l'Asie centrale alors que d'autres recherches suggèrent que l'oignon aurait d'abord été cultivé en Iran et au Pakistan.
- + De nombreux documents provenant des temps anciens décrivent l'importance de l'oignon comme nourriture, mais aussi pour son utilisation dans l'art, la médecine et la momification. D'ailleurs, en Égypte, **les pharaons étaient enterrés avec des oignons**, lesquels symbolisaient l'éternité.
- + Au Moyen Âge, les oignons étaient tellement appréciés qu'on les utilisait souvent pour **payer les dettes** ou même les **offrir en cadeau**.
- + Plusieurs **propriétés médicinales** sont attribuées à l'oignon. Au début du premier siècle, les Grecs utilisaient l'oignon pour fortifier leurs athlètes. Avant chaque compétition Olympique, les athlètes mangeaient des livres d'oignons, buvaient du jus d'oignons et se frottaient même le corps avec des oignons!





## Pourquoi les oignons font-ils pleurer?

Lorsqu'on coupe et brise les cellules d'un oignon, plusieurs réactions surviennent dont la libération d'un composé soufré très volatil et irritant pour les yeux, nommé thiopropanethial S-oxyde. Comme cette molécule est soluble dans l'eau, il est possible de diminuer le larmoiement lorsque l'oignon pelé est rincé sous l'eau avant d'être coupé. On peut aussi tremper régulièrement la lame de notre couteau dans l'eau pendant la découpe. Sinon, une méthode qui a fait ses preuves : le port des lunettes de natation !

## Traitez vos oignons... aux petits oignons!

Même si l'oignon est emmitoufflé sous plusieurs pelures, il n'aime pas le froid. L'humidité du réfrigérateur le fait germer plus rapidement. Conservez donc les oignons dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière, comme la chambre froide, le sous-sol ou le garage. L'oignon jaune est l'oignon qui se conserve le plus longtemps, soit de 2 à 3 mois à la maison. Une fois pelé et coupé, conservez-le au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Il se conserve ainsi sept jours.

### Le saviez-vous?

► Consommer régulièrement des oignons pourrait avoir un **effet protecteur** contre certains types de cancer comme celui de l'estomac.

► Un **oignon moyen** (160 g) donne une tasse (250 ml) d'oignon haché, une fois qu'il est coupé.

► Mâcher du persil est une bonne façon pour **chasser l'haleine** d'oignon.

### VALEUR NUTRITIVE

Pour 125 ml (1/2 tasse) d'oignon cru, haché = 1 portion de légumes

	TENEUR	% VALEUR QUOTIDIENNE
ÉNERGIE	35 calories	
LIPIDES	0 g	0 %
GLUCIDES	8 g	3 %
FIBRES	1 g	4 %
PROTÉINES	1 g	
VITAMINE A		0 %
VITAMINE C		10 %
CALCIUM		2 %
FER		2 %

SOURCE: Fichier canadien sur les éléments nutritifs – Santé Canada



# Friture d'oignons jaunes, purée de topinambours et huile de ciboulette façon l'Épicier

**Préparation:** 30 minutes

**Cuisson:** 25 minutes

**Portions:** 4



## INGRÉDIENTS

### Purée de topinambours

- + 180 ml (3/4 de tasse) de topinambours (ou de choux-fleurs)
- + au goût, sel et poivre du moulin
- + 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu
- + 30 ml (2 c. à soupe) de lait

### Oignons frits

- + 1 oignon jaune, coupé en fines rondelles
- + 2 gousses d'ail, émincées finement
- + 125 ml (1/2 tasse) de farine
- + quantité suffisante d'huile de canola
- + au goût, sel et poivre du moulin

### Huile de ciboulette

- + 1 botte de ciboulette
- + 125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
- + 60 ml (1/4 tasse) de graines de tournesol, grillées

## PRÉPARATION

1. Éplucher les topinambours, les déposer dans une casserole, les couvrir d'eau et porter à ébullition. Cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau entre facilement à l'intérieur du topinambour. Retirer de l'eau et égoutter.
2. Les mettre avec les autres ingrédients au robot pour en faire une purée. Assaisonner au goût. Verser dans un récipient et réfrigérer 1 heure.
3. Dans un grand bol, passer les rondelles d'oignons et les lamelles d'ail dans la farine. Dans une grande casserole ou une friteuse, chauffer l'huile à 175°C (350°F) et y faire frire les oignons et l'ail. Saler, poivrer et réserver sur un papier absorbant.
4. Dans un robot, mixer la ciboulette et l'huile végétale et passer au chinois (tamis).
5. Séparer la purée de topinambours dans 4 bols, décorer avec les oignons frits et l'ail. Garnir de graines de tournesol et de l'huile de ciboulette.



Recette du chef **Laurent Godbout** :  
Chef-proprétaire Chez l'Épicier & Atelier Archibald :  
chezlepicier.com & atelierarchibald.ca :



## Rondelles d'oignons aux quatre épices



**Préparation:** 15 minutes

**Cuisson:** 15 minutes

**Portions:** 4

### INGRÉDIENTS

#### Farine assaisonnée

- + 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- + 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- + 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- + 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- + 5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche
- + 5 ml (1 c. à thé) de sel
- + 5 ml (1 c. à thé) de poivre
  
- + 2 œufs
- + 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- + 2 gros oignons jaunes, coupés en rondelles

### PRÉPARATION

1. Préchauffer la friteuse à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du mélange de farine assaisonnée.
3. Dans un autre bol, mélanger ensemble les œufs et l'eau. Tremper les rondelles d'oignons dans la farine, puis dans l'œuf. Répéter en retremant les rondelles dans la farine et une deuxième fois dans l'œuf.
4. Cuire à grande friture de 3 à 5 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une belle coloration dorée. Au goût, servir avec de la fleur de sel et du jus de citron.

### VARIANTES

Pour des rondelles au goût légèrement plus sucré, remplacez les oignons jaunes par des oignons rouges ou encore faites un mélange des deux variétés. Vous pouvez aussi varier les épices de la farine assaisonnée : épices à chili ou différents poivres concassés mélangés avec des zestes de citron, que vous faites sécher sur le comptoir pendant la nuit.

## Salade tiède de pâtes bavette-oignons



**Préparation:** 15 minutes

**Repos:** minimum 1 heure

**Cuisson:** 15 minutes

**Portions:** 8

### INGRÉDIENTS

#### Marinade

- + 1 échalote française, hachée finement
- + 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- + 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc ou vinaigre de cidre
- + Une pincée de sel et de poivre
  
- + 454 g (1 lb) de bavette de bœuf
- + 225 g (1/2 lb) de petites pâtes cuites
- + 1 oignon rouge, haché
- + 8-10 asperges, coupées en petits tronçons
- + 4 radis, coupés en fines tranches
- + 250 ml (1 tasse) de roquette
- + 125 ml (1/2 tasse) de vinaigrette au choix

### PRÉPARATION

1. Dans un sac de plastique refermable de type Ziploc, mettre tous les ingrédients de la marinade. Mélanger. Déposer la bavette et faire mariner d'une à 24 heures au réfrigérateur.
2. Sortir la viande du frigo et l'éponger avec un essuie-tout.
3. Dans une poêle à sec, à feu moyen-élevé, griller la bavette de 2 à 3 minutes de chaque côté. Laisser reposer 5 minutes avant de couper en lanières ou en cubes.
4. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Touiller avec la vinaigrette. Ajouter les morceaux de bavette et déguster.

Recettes provenant  
du magazine

**LE must**  
magazine



Coup de cœur pour les **oignons** du Québec!



**J'aime** 5 à 10 portions par jour



**Syndicat des producteurs d'oignons du Québec**

6, rue Dumoulin, St-Rémi, Québec, J0L 2L0 | téléphone : 450 454-5115