

OIGNONS

Pour le Jardin de Maison



Variété	Récolte	Couleur	Conservation	Taille	Saveur	Commentaires
ONIONS						
Jaune	Fin été-début d'automne, avant que la température rafraîchisse & que le sol gèle	Pelure jaune doré. Anneaux blancs	Excellente	Gros	Saveur corsée, Piquante & sucrée	Type le plus populaire. Excellent pour la cuisson. S'utilise cru, cuit, au four ou sauté. Meilleure variété pour la caramélisation.
Rouge		Pelure rouge foncé/pourpre, anneaux rouge pâle et blancs	Excellente	Gros	Saveur délicate, pas trop âcre	Pelure plus mince que celle des oignons jaunes. S'emploie frais, grillé ou rôti. Utilisé en salades et dans les sandwiches. Superbe couleur!
Blanc		Pelure blanche Anneaux blancs	Excellente	Gros	Saveur forte et piquante, saveur plus sucrée lorsque l'oignon est sauté	Bon bouilli ou frit. S'emploie cru, grillé ou sauté. Très peu d'arrière-goût. Surtout populaire dans les mets mexicains.
Espagnol Sturon		Pelure jaune Anneaux jaunes	Excellente	Gros	Saveur douce, sucré	Saveur douce. Condiment populaire pour les hamburgers, les saucisses et la pizza. Bon substitut pour l'oignon jaune dans toute recette.
Oignon patate		Tout l'été	Produit des oignons verts	Au réfrigérateur	Petit, pousse en touffe	Saveur délicate d'oignon
Walla Walla	Feuilles vertes : au début de l'été; récoltez le bulbe à la fin de l'été	Pelure jaune. Anneaux jaunes	Courte période de conservation.	Énorme	Saveur très sucrée	Se mange frais ou cuit. Excellent pour les rondelles d'oignon.
Échalote						
French Gourmet	Fin été – début d'automne	Pelure jaune	Bonne	Petit	Douce	Aromatique. Pour la cuisson ou la friture. Populaire dans la cuisine asiatique.

Quand cultiver les oignons :

Planter de la mi-mars à mai.

Comment planter des oignons :

La façon la plus facile de cultiver des oignons est à partir d'oignons de semence (oignonets), soit de petits oignons immatures traités à la chaleur. On peut les planter au début du printemps pour une récolte au début de l'été. On peut les planter en pleine terre dans un sol humide ou encore les partir à l'intérieur, dans un plateau de terreau ou de tourbe humide, dans un emplacement chaud jusqu'à ce que les racines atteignent environ 2,5 cm (1 po) de longueur.

Planter les oignonets de façon à ce que seule la pointe reste à découvert, espaçant les bulbes de 13 cm (5 po) et les rangs de 30 cm (12 po). 450 g (1 lb) d'oignonets donnera une récolte d'environ 32 kg (70 lb) à maturité. Ne pas oublier de désherber fréquemment votre jardin d'oignons jusqu'à la récolte.

Cultiver/récolter les oignons :

Quand le feuillage commence à devenir couleur paille, arracher doucement les oignons du sol et les laisser sécher jusqu'à ce que leur pelure devienne cassante. Placer les oignons dans des filets ou les tresser, puis lessuspendre dans un emplacement frais et sec. Ils devraient demeurer en bon état pendant au moins six mois.

Valeur nutritionnelle :

Les oignons sont riches en vitamine C, sont une bonne source de fibres, ajoutent seulement 45 calories par portion et donnent une saveur agréable à une vaste gamme de mets. Ils sont exempts de sodium, de gras et de cholestérol et fournissent plusieurs autres éléments nutritifs importants.

Pourquoi les oignons nous font-ils pleurer ?

Les oignons absorbent du soufre provenant du sol. Lorsqu'on les coupe, cela brise des cellules à l'intérieur de l'oignon, ce qui libère certains enzymes. Ces enzymes réagissent avec le soufre, créant des acides aminés sulfoxydes, qui, à leur tour, créent une combinaison très instable d'acide sulfurique, de dioxyde de soufre et de sulfure d'hydrogène. Quand ces produits atteignent les yeux dans un état gazeux, cela crée une sensation de brûlure et des larmes coulent pour lessiver l'irritant des yeux.

Vous pouvez essayer de mettre l'oignon dans de l'eau glacée ou au réfrigérateur avant de le couper, de porter des lunettes protectrices... ou tout simplement vous offrir le plaisir de pleurer un bon coup!