

L'oignon: il est de toutes les fêtes!

Il nous fait pleurer, et pourtant nous l'aimons. Pilier de la gastronomie, l'oignon est mis à toutes les sauces et cela ne date pas d'hier. Originaire d'Asie où il était cultivé il y a plus de 6 000 ans, il était, avec l'ail, l'une des plantes rituelles qui accompagnaient les morts dans l'Égypte ancienne. C'est ainsi qu'on a retrouvé, lors de fouilles archéologiques, une momie tenant dans sa main un oignon plus de deux fois millénaire. Réhydraté, le bulbe s'est mis à germer. Mis à part les Grecs, qui ne l'aimaient pas en raison de l'odeur qu'il donnait à l'haleine, l'oignon était cependant apprécié dans tous les continents, à toutes les époques et par toutes les ethnies. Les Hébreux errant dans le Sinaï regrettaient l'ail et l'oignon du pays d'Égypte. Bien plus tard, au Moyen-Âge, pas une table où ne figurait un plat d'oignons. Quant aux marins, ils en consommaient durant des siècles pour lutter contre le scorbut.

Rouges, jaunes ou blancs, il en existe de nombreuses variétés qui recèlent des trésors de vitamines, de sels minéraux, de fibres et d'oligoéléments.

L'oignon est disponible toute l'année: les blancs cultivés dans la périphérie des grandes villes, les variétés "jaunes d'été" récoltés de mai à juillet dans le Sud-Est de la France et en juillet et août, dans le reste de l'hexagone.

Consommé comme condiment au Nord de la Loire, l'oignon est apprécié comme légume au Sud.

1. Lis le texte et choisis les bonnes répliques ou complète-les.

- ☐ d'Afrique
1. L'oignon est originaire ☐ d'Europe
☐ d'Asie
2. Dans l'ancienne Égypte on utilisait l'oignon. ☐ OUI ☐ NON
On a trouvé des oignons dans
- ☐ l'aimaient
3. Les Grecs ☐ ne l'aimaient pas à cause de

L'oignon: il est de toutes les fêtes!*segue dalla Fiche 9.1*

4. Les marins mangeaient l'oignon pour
5. Il y a des oignons
Ils contiennent des vitamines,
6. En France on produit surtout les oignons
7. Au Nord de la Loire l'oignon est servi
8. Au Sud, on le sert

2. Maintenant réponds aux questions.

1. Est-ce que tu aimes l'oignon?
.....
2. Ta mère l'utilise-t-elle dans sa cuisine?
.....
3. As-tu déjà entendu parler de la soupe française à l'oignon? Si non, aimerais-tu la goûter?
.....
4. Qu'est-ce qu'on te suggère pour éviter les problèmes de digestion?
.....

**L'oignon cru est délicieux mais
parfois difficile à digérer**

Pour éviter tout problème, coupez-le en rondelles et saupoudrez-le de sel fin, laissez-le dégorger durant 30 minutes, rincez-le sous l'eau froide puis essorez-le dans du papier absorbant.