

Caractéristiques générales

Les oignons jaunes et espagnols sont les plus produits au Québec. Ils sont cultivés en champ. Les oignons espagnols nécessitant plus de temps pour la croissance (environ 120 jours) sont généralement produits en semis dans les serres ou importés des États-Unis, puis transplantés au champ. Les oignons jaunes nécessitent environ 80 à 100 jours pour arriver à maturité.



Disponibilité

Type	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Oignon jaune	[Barre orange continue]											
Oignon espagnol jaune	[Barre orange continue]											

Manutention

Les oignons sont **nettoyés à sec** puis rapidement refroidis chez les producteurs pour assurer la durée de conservation. Certains sont emballés dans des filets laissant passer l'air pour éviter la condensation qui est très néfaste.

De efforts importants sont faits pour assurer le séchage adéquat des oignons, autant au champ (séchage naturel) qu'avant leur entreposage (séchage artificiel).

Ils sont sensibles aux dommages physiques (surtout les oignons espagnols), donc éviter les chocs.

Conservation en entrepôt

La température idéale est de **0 °C** pour une longue durée (jaunes **6-8 mois** / espagnols **3-6 mois**).

Ils sont **très sensibles à l'humidité**, un endroit sec (**65-70 %**) est favorable car l'humidité (>75 %) favorise les maladies et la reprise de croissance, alors qu'un air trop sec (60-65 %) occasionne le détachement des pelures.

Sortir les oignons d'un entreposage à 0 °C et les placer à une **température intermédiaire** (~10 °C) **2-3 jours**, avant de les mettre à température ambiante (21 °C), cela évitera la formation de condensation sur la pelure et l'accélération de la dégradation.

Ils sont **sensibles au gel** à partir de -1 °C, et les pelures apparaissent imbibées d'eau. Les signes de dégradation microbienne surviennent plus rapidement.

Étalage en magasin

Conserver idéalement à température ambiante (**21 °C**), dans un **endroit le plus sec possible**. Les **oignons espagnols sont très sensibles aux meurtrissures** et **sensibles à la compression**, des précautions devraient être prises pour les manipulations et l'empilement.

Ils sont **très sensibles à l'humidité**, ne pas entreposer près de légumes produisant une grande quantité d'humidité, comme les pommes de terre qui accélère l'altération par les moisissures.

Ils sont **légèrement sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits) : ne pas entreposer près de fruits produisant une grande quantité d'éthylène, comme la banane qui pourrait encourager la reprise de croissance.

Valeurs nutritives

Oignon jaune ½ tasse, haché	Cru (85 g)		Bouilli (111 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	34 kcal	-	49 kcal	-
Matières grasses	0,1 g	0%	0,2 g	0%
Glucides	7,9 g	-	11,3 g	-
Fibres alimentaires	1,4 g	5%	1,9 g	7%
Protéines	0,9 g	-	1,5 g	-
Folate	16 µg	4%	17 µg	4%
Vitamine B6	0,10 mg	6%	0,14 mg	8%
Manganèse	0,11 mg	0,05	0,17 mg	0,07
Potassium	123 mg	3%	184 mg	4%

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisir des oignons **suffisamment secs, fermes, avec pelures, sans germination ni renflement anormal** et sans signe d'altération.



Caractéristiques nutritionnelles

Des études sur la santé de populations ont observé une association entre la consommation d'oignons et une **incidence plus faible de certains cancers**.

Les oignons rouges et jaunes contiennent plus de composés antioxydants que les oignons blancs; ce sont d'ailleurs ces **composés antioxydants** qui leurs donnent leur couleur.

L'oignon est un aliment pouvant parfois causer des **inconforts digestifs**, notamment chez les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable. Celles-ci devraient intégrer cet aliment en fonction de leur tolérance. Cela dit, la plupart des gens tolèrent bien l'oignon, surtout lorsqu'il est cuit.

Éléments distinctifs

L'oignon contient des substances sulfurées irritantes pour les yeux. Ce sont elles qui « font pleurer » lorsqu'on le coupe ! Placer l'oignon au réfrigérateur pendant une heure ou au congélateur pendant quinze minutes ou travailler sous un filet d'eau froide peut limiter ce désagrément.

Après avoir cuisiné des oignons, on peut se débarrasser de l'odeur sur nos mains en les frottant avec du jus de citron, du vinaigre ou sur de l'acier inoxydable.



Les oignons produisent une odeur qui peut être absorbée par d'autres aliments comme les pommes, les raisins ou les champignons. Conservez-les dans le bac du réfrigérateur, avec l'ail!

Utilisations culinaires

En cuisine, l'oignon est utilisé comme un **condiment ou un aromate**.

L'**oignon jaune** a une **saveur âcre** et une **forte odeur**; la **cuisson** lui confère par contre une saveur plus douce et sucrée. Les oignons de grosse taille, comme l'**oignon espagnol**, sont plus **doux** et plus souvent consommés **crus**.

L'oignon peut être utilisé dans une multitude de mets, sous diverses formes : en lanières dans une réconfortante soupe à l'oignon gratinée, **haché finement** dans un risotto italien ou une salsa mexicaine, rôti **entier**, au four ou sur le barbecue, etc.

On peut **aromatiser un mets chaud**, comme un sauté, un ragoût ou une soupe, en faisant revenir de l'oignon haché dans un peu d'huile végétale au **début de la recette**.

Conservation domestique

Les oignons ont horreur de l'humidité! Conservez-les dans un **endroit frais, sec, ventilé et à l'abri de la lumière** quelques mois. **Éviter de mouiller ou maintenir dans un endroit humide**, car cela augmente les risques de dégradation et d'altération microbiologiques. **Note : Ne pas entreposer les oignons secs près des pommes de terre** car ils prendront l'humidité dégagée par celles-ci et se conserveront moins longtemps. La conservation au réfrigérateur est possible, mais réduit leur durée de vie.

Comment éviter le gaspillage

Conservez vos oignons entamés dans un contenant hermétique dans le bac du réfrigérateur quelques jours.



Cultivons l'avenir 2
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

