

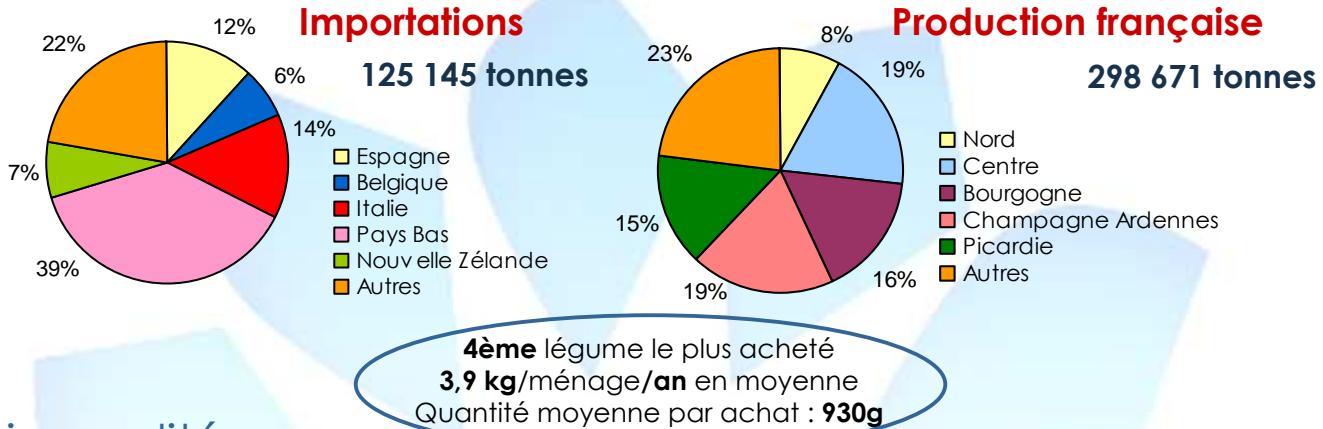


## Historique

On le pense originaire d'Asie Centrale mais on en connaît plus de représentants à l'état sauvage qu'à l'état cultivé. Il apparaît dans toutes les civilisations (les Égyptiens par exemple en donnaient à leur morts pour leur voyage dans l'autre monde). Il était chez nous, au Moyen-Age, l'un des légumes les plus appréciés et les plus consommés. Il reste une des denrées de base de la cuisine traditionnelle française.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



## Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Oignon Frais												
Ceintures maraîchères												
Sud Est												
Italie												
Oignon Sec												
Est												
Centre												
Pays Bas												
Espagne												
Italie												
Pologne												
Belgique												
Australie - Nouvelle Zélande												

On distingue les **oignons frais** (ou cebettes, vendus en bouteilles), et les **secs** (ou « paille »), rond allongés ou plats, blancs, jaunes ou rouges selon les variétés.

**Oignon sec** disponible **toute l'année** et largement importé, contrairement à l'oignon **frais** produit en **printemps – été**.



## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

Fournit des quantités appréciables de vitamine C, et de «facteur vitaminique P», de nombreux minéraux et oligo-éléments (notamment du sélénium, aux propriétés immunitaires et anti-oxydantes reconnues).

Possède une **action diurétique**, grâce à la présence de fructosane, et à un rapport Potassium/Sodium élevé.

L'oignon frais inhibe l'agrégation plaquettaire (en agissant sur différents systèmes enzymatiques), ce qui protège des risques d'obstruction des vaisseaux et de thrombose.

Possède une action hypoglycémiante, grâce à la présence de certains constituants soufrés (disulfure d'allyle et de propyle) et une amine spécifique (la diphenylamine).

## Conseils

Utilisé en **condiment** ou consommé en tant que **légume**. Utilisé **cru**, en décoration, en rondelles, haché, ou **cuit**, dans des sauces, en lamelles pour accompagner des pièces de viande sautée ou braisée, en accompagnement aromatique de légumes, en tarte.



Les bulbes doivent être secs, de couleur typique, avec une odeur franche.

