

Caractéristiques générales

Au Québec, les principales variétés d'oignons cultivés sont les oignons jaunes et espagnols. On retrouve aussi les oignons rouges. 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.

Pour la protection de l'environnement, les producteurs d'oignon du Québec sont avant-gardistes en matière de lutte intégrée. Ils utilisent une mouche de l'oignon stérile afin de contrôler efficacement les populations naturelles du ravageur dans leurs cultures.

Disponibilité

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Oignons jaunes	[Orange bar]											
Oignons espagnols jaunes	[Orange bar]											

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. Cela permet de laisser passer l'air pour éviter la condensation, néfaste pour la conservation.

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 évitez les chocs.

Conservation en entrepôt

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

Conservez-les dans un endroit mi-sec (**65-70 %**), 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.

Pour éviter la condensation sur la pelure et l'accélération de la dégradation, sortez les oignons d'un entreposage à 0 °C et placez-les à une **température intermédiaire** (10 °C) pendant **2 à 3 jours**. Ils **pourront ensuite être mis** à température ambiante (21 °C). Ils sont **sensibles au gel**, à partir de -1 °C : les signes de dégradation microbienne surviennent alors plus rapidement.

Étalage en magasin

Conservez les oignons idéalement à température ambiante (21 °C), dans un **endroit le plus sec possible**.

Les **oignons espagnols sont très sensibles aux meurtrissures** et à la **compression** : manipulez-les avec précaution et limitez l'empilement.

Ne les entreposez pas près de légumes produisant une grande quantité d'humidité, comme les pommes de terre.

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

Valeurs nutritives

	Oignon cru 125 ml (85 g)		Oignon bouilli 125 ml (111 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	35 kcal	-	50 kcal	-
Lipides	0 g	0 %	0,2 g	0 %
Glucides	8 g	-	11 g	-
Fibres alimentaires	1 g	4 %	2 g	7 %
Sucres	4 g	4 %	5 g	5 %
Protéines	1 g	-	2 g	-
Cholestérol	0 mg	0 %	0 mg	0 %
Sodium	3 mg	0 %	3 mg	0 %
Potassium	125 mg	3 %	175 mg	4 %
Calcium	20 mg	2 %	20 mg	2 %
Fer	0,2 mg	1 %	0,3 mg	2 %
Folate	15 ug	4 %	15 ug	4 %
Vitamine B6	0,1 mg	6 %	0,1 mg	6 %
Manganèse	0,1 mg	4 %	0,2 mg	9 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

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

Informations complémentaires

L'oignon contient des substances sulfurées irritantes pour les yeux. Ce sont elles qui « font pleurer » lorsqu'on le coupe ! Il semble que placer l'oignon au réfrigérateur, au congélateur (pendant quelques minutes seulement) ou couper l'oignon 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.

Caractéristiques nutritionnelles

Les oignons sont de bonnes sources d'antioxydants, les flavonoïdes et les composés organo-soufrés. D'ailleurs, ces composés présents dans les oignons auraient aussi des propriétés antimicrobiennes et anti-inflammatoires. Des études ont émis que la consommation d'aliments riches en flavonoïdes pourrait contribuer à la prévention de certaines maladies chroniques comme le cancer et l'asthme.

Les oignons rouges contiennent aussi davantage d'anthocyanes, d'autres éléments antioxydants, que les oignons jaunes et c'est ce qui leur donne leur couleur.

En résumé, les oignons :

- Sont source d'antioxydants pertinents pour la prévention de multiples maladies chroniques dont le cancer.
- Ont le potentiel de réduire le sel ajouté dans les recettes en lien avec leur profil aromatique.



Les oignons sont très aromatiques et donnent beaucoup de saveurs aux plats qui en contiennent : ils permettent ainsi de relever le goût des plats sans avoir à ajouter de grandes quantités de sel et de gras.

Commanditaires :



**FERMES
FARNHAM**



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 les mouiller ou maintenir dans un endroit humide**, car cela augmente les risques de dégradation et d'altération microbiologiques.

N'entreposez pas 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.

Les oignons ont une **odeur forte qui peut être adsorbée par d'autres aliments** comme les pommes, les raisins ou les champignons. Conservez-les à l'écart avec l'ail !

Utilisations culinaires

L'oignon jaune cru a une **saveur âcre** et une **forte odeur**; la **cuisson** lui confère par contre une saveur plus douce et sucrée. C'est pourquoi on retrouve plus souvent l'oignon rouge cru dans les recettes de salades.

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 tout type de mets chauds**, 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**.

Comment éviter le gaspillage ?

Conservez vos oignons entamés dans un contenant hermétique au réfrigérateur quelques jours, mais ne les mettez pas près de lait ou fromage qui absorberont l'odeur.

Sources : Encyclopédie visuelle des aliments | passeportsanté.net | MAPAQ | Agri-réseau | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | IGA (www.iga.net/fr/produits_a_decouvrir/fruits_et_legumes) | WFLO- Global cold chain alliance – Onions and onion sets | Norsec

Partenaires :



Association des
producteurs maraîchers
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
L'AGRICULTURE

Canada Québec