

# Ail, oignon, persil, basilic et coriandre : des condiments vertueux à portée de mains

AABC ASSOCIATION LES ATELIERS DU BIEN-ÊTRE CRÉACTIF·MERCREDI 24 AVRIL 2019

## Second volet de notre saga: l'OIGNON



Oignon rouge, blanc, jaune, doux... un régal coloré selon les régions

L'OIGNON ou *Allium cepa* appartient à la famille des Liliacées tout comme... l'ail vu précédemment et le poireau !

Il est depuis belle lurette cultivé comme variété potagère incontournable de nos recettes traditionnelles qu'elles soient cuites comme la pissaladière, crues dans une salade d'été ou exotiques comme les woks de légumes, sautés aux vermicelles de soja par exemple.

L'oignon a la vilaine manie de nous faire pleurer lorsque nous le coupons, et c'est chaque fois sujet à tout un tas d'astuces allant du port de lunettes de soleil, au grignotage d'un grain de café sans oublier l'épluchage sous un filet d'eau, tellement pratique qu'on l'abandonne rapidement ! Il est pourtant vrai que le rincer après l'avoir épluché diminue grandement notre tristesse...

Mais suffit de pleurer ! l'Oignon est notre ami, et s'il entre dans d'innombrables recettes que chacun se transmet de générations en générations c'est parce que ses vertus sont tout simplement incontournables, d'autant plus qu'on le trouve facilement, chez le primeur ou sur les marchés !



Oignon jaune

Dans l'ordre d'apparition des bienfaits de l'oignon, nous devons en tout premier lieu retenir que s'il est déjà excellent cru, et plein de vitamines B et C, il sera non seulement plus digeste cuit mais surtout plus riche en minéraux (potassium et phosphore).



1- c'est un antioxydant naturel et tout particulièrement l'oignon rouge notamment grâce à la quercétine qu'il contient, mais également grâce à l'apport naturel de sélénium qu'il propose, le récupérant lui-même du sol dans lequel il est cultivé.

2- il contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires. Eh oui lui aussi !

3- il est un allié précieux des maladies infectieuses de l'hiver et notamment celles touchant tout le système respiratoire.

4- il permet de lutter contre le « mauvais » cholestérol, aide à prévenir l'ostéoporose et améliore le transit intestinal.

5- Tout comme l'ail, Il prévient les tumeurs cancéreuses estomac et pancréas en tête.

6- C'est enfin un aliment détox qui nettoie l'intestin notamment, pour peu qu'on le tolère (attention en effet lorsqu'on a déjà des soucis à ce niveau)



La traditionnelle soupe à l'oignon revigorante ...

Vous me direz : cru, cuit, en décoction, en cataplasme ?

Alors là, c'est comme on veut et quand on veut !

Il faudra garder en tête que la plupart des vitamines sont « tuées » lors de cuissons trop fortes, mais ceci mis à part, l'oignon est source de fibres, de glucides (c'est pourquoi il caramélise à la cuisson notamment), et de minéraux, le tout à moindre frais, tout en donnant du goût à nos recettes!

Il apporte, pour 100g, une quantité non négligeable (plus de 10% des apports nutritionnels recommandés) en vitamine B6, plus de 14% en vitamine B9 (l'acide folique tant recherché pour un confort mental et émotionnel optimal) et pas loin de 10% de vitamine C (selon les sources les chiffres varient).

Selon certaines autres sources introduites auprès des grosses légumes telles que Mme Poireaux et M. Patate (on me dit dans l'oreillette qu'un dénommé Baron d'Oignon aurait formé ses rangs justement), l'oignon a également des propriétés coupe-faim et diurétiques non négligeables pour les sorties d'hiver pas toujours légères !

L'oignon est finalement tellement goûteux et faible en calories qu'il est impensable de l'oublier de notre alimentation quotidienne, cru ou cuit, au choix.

Saviez-vous enfin que ses sucs recueillis après l'avoir pressé cru font merveille pour apaiser les piqûres d'insecte ?

Pour en savoir plus sur ce joli bulbe incontournable un lien bien fait:

<https://www.oignon.info/carte-identite/l-oignon-en-france-en-europe-et-dans-le-monde#content>

A très vite pour tout savoir de notre troisième héros du quotidien: le PERSIL!