



# Zwiebel

## Les oignons



L'oignon est présent dans notre cuisine depuis plus de 5.000 ans et nous ne pouvons plus nous en passer. On en récolte plus de 18 millions de tonnes à travers le Monde.

L'oignon fait partie de la famille des \_\_\_\_\_ et trouve son origine en Asie Centrale.

Les principales zones de cultures sont l' \_\_\_\_\_, les USA, la Chine, la Turquie et le Japon.

Les principales sortes :

- l'oignon jaune (ou „paille“)
- l'oignon rouge
- l'oignon rosé de Roscoff
- l'oignon printanier (= ciboule)
- l'oignon blanc
- l'\_\_\_\_\_

L'oignon est très bon pour la santé. Il est très riche en \_\_\_\_\_ et en substances minérales comme par exemple le \_\_\_\_\_.

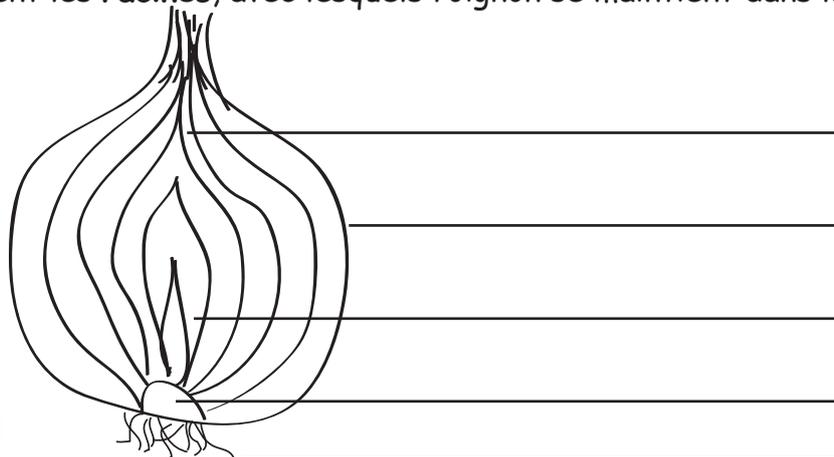
Son rôle :

- stimule la production de sécrétions digestives (\_\_\_\_\_)
- stimule les reins
- abaisse \_\_\_\_\_
- est expectorant et antispasmodique

Tu peux en faire des \_\_\_\_\_, l'utiliser dans les rôtis, les plats de poisson, les pâtés et les salades ou juste faire une tarte à l'oignon !

Inde	fer	suc gastrique	tension artérielle
soupes	amaryllidaceae	vitamines	échalotte

L'oignon se compose d'un **bulbe**, qui se trouve sous la terre. Elle a une **enveloppe juteuse** à l'intérieur, qui est protégée de l'extérieur par une **enveloppe sèche**. A sa **base** se trouvent les **racines**, avec lesquels l'oignon se maintient dans la terre.



Complète les mots !