



# 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 Amaryllidaceae et trouve son origine en Asie Centrale.

Les principales zones de cultures sont l' Inde, 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' échalotte

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

### Son rôle :

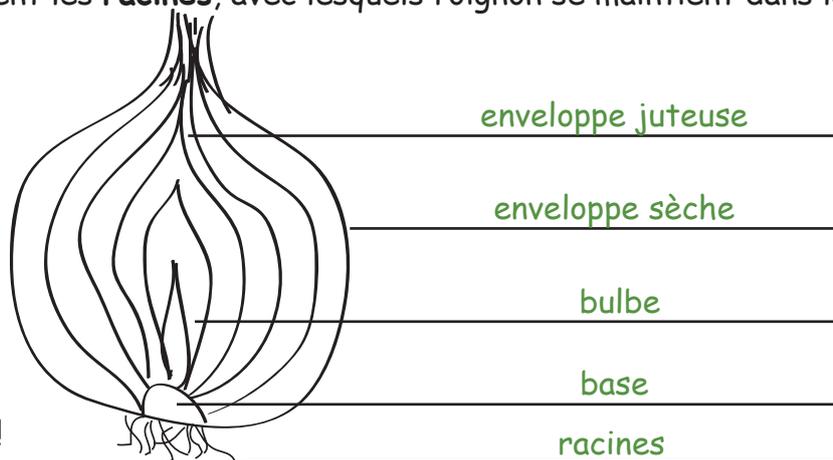
- stimule la production de sécrétions digestives (suc gastrique)
- stimule les reins
- abaisse la tension artérielle
- est expectorant et antispasmodique

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



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 !