

L'oignon, bon au goût et à l'œil

FOTO: DANIEL LANZ, BZ

Dans la plupart des peuples, l'oignon (*allium cepa*) fait partie de la nourriture de base de la cuisine traditionnelle. Et il a toujours joué un rôle important dans l'alimentation de l'homme. Le bulbe à l'odeur puissante est bien davantage qu'un légume et un condiment à usages multiples: depuis des générations, il fait partie de la pharmacopée.

PAR NICOLE MEGROZ*
ET ANDREAS
BAUMGARTNER, ASA

Nos ancêtres cultivaient déjà l'oignon à l'ère préhistorique alors qu'ils en étaient encore à ramasser les autres légumes à l'état sauvage. On suppose qu'il est originaire d'Asie, au sud-ouest ou au centre de ce continent. Des découvertes archéologiques font remonter sa présence en Égypte à cinq mille ans avant J.-C. Ce bulbe qui poussait librement des côtes de la Palestine au Golf du Bengale a été très vite cultivé.

Des oignons pour voyager dans l'au-delà

Symbole d'intelligence et de longévité dans la Chine ancienne, aliment quasiment magique chez les Chaldéens (2'000 ans avant J.-C.), l'oignon a marqué l'histoire de l'humanité. Les paysans d'Égypte agrémentaient l'ordinaire de leur casse-croûte, constitué de dattes et de poisson, en y ajoutant des oignons. Mais au pays des pharaons, on ne prisait pas seulement ce bulbe comme aliment et comme condiment: on en faisait aussi offrande aux dieux et on l'utilisait en quelque sorte pour payer les esclaves qui construisaient les pyramides. Par-dessus le marché, il servait de viatique pour le voyage dans l'au-delà: on en ajoutait une belle provision, bien ficelés, à côté des morts. On en a même trouvé des restes dans la tombe de Toutânkhamon.



PHOTO: TIM HAGUE

Les Égyptiens appréciaient énormément l'oignon. Ils en faisaient offrandes à leurs dieux. On a aussi trouvé des restes d'oignons dans la tombe du pharaon Toutânkhâmon.

Les premières traces écrites qui attestent la présence de l'oignon remontent à la Mésopotamie. Un document sumérien en écriture cunéiforme datant de 2400 avant J.-C. donne des indications sur des champs de concombres et d'oignons. Le code hammourabi, le plus ancien recueil de lois connu, stipule la distribution de

pain et d'oignons aux nécessiteux.

Le dégoût de Socrate

Partout, dans l'Antiquité, le pain et les oignons constituaient l'ordinaire des pauvres. Mais on avait aussi planté des oignons dans les jardins royaux. Dans la Grèce antique, ils ont été introduits au plus tard cinq cents ans avant notre ère. Alexandre le Grand en distribuait à ses soldats avant la bataille pour augmenter leur combativité. Seul Socrate semblait peu les apprécier, les décrivant comme des «plantes puantes et répugnantes» juste bonnes pour les coqs de combat et les spadassins. A Rome également, les oignons servaient d'alimentation de base aux classes les plus modestes, tandis que les riches Romains les utilisaient pour assaisonner leurs sauces. A cette époque-là, les oignons de Pompéï passaient pour les meilleurs.

Ce sont les légionnaires romains qui ont introduit en Europe centrale les «zipolle» (du latin classique «cepula»). Mais en fait l'oignon n'a connu sa première heure de gloire qu'au

Moyen-Age, période au cours de laquelle il est devenu le légume le plus apprécié et le plus largement répandu. En ce temps-là, un repas convenable devait absolument comprendre un plat à base d'oignons. Ils servaient d'ailleurs aussi d'amulette contre la peste.

Si l'oignon était incontournable sur terre ferme, il en allait de même en haute mer. La connaissance qu'on avait de ses bienfaits pour la santé, déjà appréciés par ceux qui avaient construits les pyramides, en a fait longtemps l'aliment de base des marins. Au cours de leurs longs voyages, sans vivres frais, il les protégeait du scorbut, cette maladie provoquée par une déficience en vitamine C.

Les Suisses boudent les oignons

Dans notre pays, toutefois, on apprécie moyennement l'oignon en tant que légume. Si, par exemple, les Allemands en dévorent environ dix kilos par année et par tête d'habitant, les Suisses arrivent en queue du peloton de la consommation européenne avec moins d'un kilo annuel. Au contraire de notre voisin du nord où l'on aime assaisonner d'oignon les plats les plus raffinés et où 90 pour cent des consommateurs en font régulièrement usage, la Suisse ne compte pas l'oignon au nombre de ses légumes traditionnels ni ne lui prête de grandes vertus. On l'utilise au plus comme accompagnement d'une viande – comme la saucisse à rôtir aux oignons – ou comme complément dans une salade.

On comprend, dès lors, que la production indigène couvre pratiquement l'entier de la consommation suisse. Les principales zones de production se

* Nicole Mégroz est diététicienne diplômée. Elle travaille au bureau de conseils lausannois Nutri-conseil.

répartissent entre le Seeland et le Valais, ainsi que certaines portions de Suisse romande et orientale. On n'en importe, et encore en petites quantités, que pendant la période transitoire qui s'étend de mi-avril à mi-mai. Ils proviennent alors essentiellement d'Italie du sud, d'Espagne, d'Israël et d'Afrique du nord.

Parenté avec la tulipe

Du point de vue botanique, l'oignon appartient à la famille des liliacées. Il a pour parents proches la tulipe, le narcisse, le poireau et l'asperge.

Les différentes variétés d'oignons se distinguent nettement les unes des autres tant par leur forme que par leur taille et leur goût. On le trouve frais, demi-sec ou sec. L'oignon du nord a un goût plus prononcé que celui qui pousse sous des cieux plus cléments dont les saveurs se révèlent plus douces, plus nuancées et plus subtiles.

Son âcreté vient d'une huile étherée riche en sulfure d'allyle.

Dans nos cuisines, on fait essentiellement appel à l'oignon condiment à la peau le plus souvent jaune ou brune, mais parfois aussi blanche ou rouge. Entre avril et mai, on le récolte avec sa tige tandis que de juillet à mars on le vend comme oignon de garde, mûr mais sans ses feuilles. Plus doux, voire douceâtre, l'oignon légume se prête particulièrement aux salades mais on peut aussi le gratiner au four. Les rocamboles et les grelots, bien plus petits, sont essentiellement employés pour préparer des conserves industrielles.

En hiver, quand les fines herbes fraîches se font rares, on peut faire pousser un oignon dans un verre d'eau à l'instar d'une jacinthe. Les pousses vertes peuvent être finement hachées dès qu'elles ont atteint une longueur d'environ dix centimètres.

Le rôle du soufre

La composition nutritionnelle de l'oignon (voir tableau page 19) est comparable à celle des autres légumes. Sa forte teneur en eau rend son apport énergétique peu important, une énergie qui vient surtout des glucides composés en priorité de fructosanes, les «sucres de réserve» de la plante. Ceux-ci permettent à l'oignon de dorer et de caraméliser à la cuisson.

La teneur en fibres alimentaires de l'oignon présente de l'intérêt au moment où on le consomme en tant que légume et pas seulement comme condiment. Il en va de même pour la vitamine C. Mais dans ce cas-là, il faut souligner que l'oignon frais ou oignon de printemps en contient trois fois plus que l'oignon sec.

Des nombreux minéraux et oligo-éléments qui font la richesse de l'oignon, le soufre est certainement le plus caractéristique. Il est à l'origine de son goût et de son odeur typiques; il est à l'origine des larmes que l'on verse quand on l'épluche.

Le potassium, le phosphore et le sélénium se retrouvent en quantité non négligeable dans l'oignon. Le sélénium est un oligo-élément relativement peu présent dans notre alimentation. Par son activité anti-oxydante, il exerce une certaine protection contre le vieillissement des cellules et peut prévenir tant les maladies cardio-vasculaires que certains cancers. En fait, l'oignon est l'un des meilleurs fournisseurs végétaux de sélénium.

Les personnes aux intestins délicats devraient consommer de préférence des oignons cuits qui provoquent moins de ballonnements. On a aussi pu observer l'apparition de maux de têtes chez certains individus sensibles

A pleurer

Qui n'a vécu la désagréable expérience d'avoir les yeux pleins de larmes en éminçant des oignons?

Le coupable, c'est le soufre. Tant que l'oignon reste intact, il ne se passe rien. Mais dès qu'il est meurtri - au moment où on l'épluche, le coupe, l'écrase, l'émince, etc - on endommage ses cellules végétales et l'on déclenche une enzyme particulière. Celle-ci transforme alors les substances soufrées (alliine et surtout propenylcystéine-sulfoxyde) en dérivés instables. Ceux-ci, à leur tour, se muent par réactions

successives en disulfures qui irritent les yeux. C'est alors que l'on commence à pleurer.

Comment éviter ou, pour le moins, atténuer cette réaction? En pelant ses oignons sous l'eau courante. En procédant de cette manière, on bloque les disulfures qui ne peuvent se dégager dans l'air. Autre astuce: mettre les oignons dans le frigo avant de le peler.



qui venaient de manger des oignons. De plus, l'oignon (sec) présente l'inconvénient de donner mauvaise haleine, mais ce désagrément dépend essentiellement de la variété choisie. Le cas échéant, le persil est un moyen éprouvé d'en venir à bout.

De nombreuses vertus

Il existe de nombreuses études sur les propriétés physiologiques de l'oignon. La consommation régulière d'oignons crus pourrait contribuer à abaisser le taux de cholestérol en provoquant une augmentation des lipoprotéines de haute densité (HDL ou «bon» cholestérol). En outre, il semblerait que l'oignon (cru ou cuit) contienne une substance contribuant à prévenir la coagulation du sang et à accélérer la désagrégation des caillots. En raison de ces deux caractéristiques, la consommation régulière d'oignons pourrait jouer un rôle non négligeable dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. En l'occurrence, l'oignon occupe une place de choix dans l'alimentation des populations méditerranéennes, en particulier des Crétois, dont on sait qu'ils souffrent très rarement de ce genre de maladies.

Les oignons, plus spécifiquement les composés sulfurés et les flavonoïdes qu'ils contiennent, contribuent apparemment aussi à ralentir la croissance de certaines cellules cancéreuses (cancers de l'estomac et des intestins). Cet effet est en substance obtenu par le blocage de la transformation de substances procancérogènes en substances cancérogènes dans notre organisme.

Les flavonoïdes de l'oignon, plus précisément la quercétine,

Ce qu'il contient

(Composition nutritionnelle de 100 g. d'oignon cru)



	Oignon de garde	Oignon blanc
Eau (en %)	86–89	90–93
Energie (kcal)	34	25–30
Protéines (g)	1,4	1,2
Lipides (g)	0,4	0,25
Glucides (g)	5	4,5
Fibres alimentaires (g)	2	1,7
Potassium (mg)	135	124
Phosphore (mg)	42	39
Soufre (mg)	50	47
Sélénium (µg)	1,5	1,2
Vitamine C (mg)	7	25

ont d'autres conséquences favorables à la santé. Ils tiennent en particulier le rôle d'anti-oxydants. Ainsi, ils retardent l'oxydation des LDL (le «mauvais» cholestérol), donc diminuent le risque d'infarctus, et préviennent dans une certaine mesure des maladies dégénératives liées à l'âge, dans lesquelles les radicaux libres jouent un certain rôle. Parmi elles, on compte, bien sûr, les maladies cardio-vasculaires mais aussi la cataracte.

Contre les refroidissements

A l'état frais, on prête à l'oignon des propriétés anti-bactériennes, notamment vis-à-vis des bactéries gram+. De surcroît, bien des herboristes recommandent l'usage externe pour faire disparaître des verrues ou prévenir l'acné. Toutefois, les

preuves scientifiques de ces effets bénéfiques manquent encore.

En revanche, l'oignon a prouvé son efficacité contre la toux et les refroidissements (sous forme de sirop de jus d'oignon et de miel), pour combattre les oxyures et les ascariides, et comme baume à frictionner contre le rhume. Un massage de suc d'oignons est censé procurer quelque soulagement lors de rhumatismes et de sciatiques.

La poudre d'oignon n'est en rien comparable à l'oignon frais

On trouve aussi les oignons lyophilisés ou séchés, ce qui est bien pratique et évite tant les larmolements que la mauvaise haleine. Dans certains cas, cela peut dépanner mais les saveurs et les propriétés physico-chimiques de ce genre de produit ne sont en rien comparables à celles de l'oignon frais. □

Petit trucs pratiques

On peut non seulement manger l'oignon mais aussi en utiliser le jus pour **protéger** les surfaces métalliques de la rouille et **faire briller** le cuir.

- Plaques de cuisson et couteaux peuvent être protégés de la rouille s'ils sont frottés avec du jus d'oignon.
- On peut éviter l'oxydation du nickel et entretenir les ustensiles de cuivre avec un mélange à parts égales d'oignon broyé et de terre humide.
- Différents accessoires de cuir verni (chaussures, sacs, etc) retrouvent leur éclat après avoir été vigoureusement astiqués au moyen d'un oignon coupé en deux.