



JAMAIS TROP
PIQUANTE

L'OIGNON

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE



On ne présente plus l'oignon ! Cru, il dégage un arôme puissant et des saveurs marquées que la cuisson adoucit. On le trouve essentiellement en botte pour les oignons primeurs, en natte pour l'oignon sec. On le retrouve le plus souvent en vrac, ou en filets de poids variables (500g, 1kg, 5kg).

TROUVER LE BON PRODUIT

Laissez vos sens vous guider pour choisir le bon oignon : observez-le, respirez son parfum et vous aurez peu de chance de vous tromper. Certaines variétés font l'objet de signes officiels de qualité et d'origine, n'hésitez pas à vous y fier !

- L'oignon sec se choisit ferme, avec ses couches de peau brillantes et sans tâches. Le bulbe doit être bien sec.
- Ouvrez grand les yeux : des moucheron qui se promènent sur la tunique sont également signes de putréfaction. Des petits germes commencent à percer ? Passez votre chemin.
- Enfin, choisissez l'oignon selon l'usage que vous désirez en faire ; des bulbes bien dodus pour être farcis, grelots en garniture d'une viande ou d'une volaille rôtie, oignons rouges et oignons nouveaux plutôt pour des préparations à cru, etc.

CONSERVATION

L'oignon se conserve 3 ou 4 jours dans le bac à légumes.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

TARTE FINE À L'OIGNON, ROQUETTE, LÉGUMES CONFITS



PRÉPARATION

20 minutes

CUISSON

40 min. Casserole

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Sucrée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 pâte feuilletée
- 80 g de roquette
- 2 c à s de vinaigrette à l'huile de noix
- 4 pétales de tomates confites
- 4 artichauts marinés
- Quelques copeaux de parmesan
- 800 g d'oignons jaunes
- 20 g de beurre
- 1 verre de vin rouge
- 5 cl de liqueur de cassis

ÉTAPES

- Dans une cocotte en fonte, faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez les oignons jaunes et faites-les revenir à feu doux pendant une dizaine de minutes.
- Ajoutez le verre de vin rouge et la crème de cassis et laissez-le réduire de moitié. Assaisonnez. Faites confire les oignons pendant 30 minutes à feu doux sous couvert.
- Pendant que les oignons cuisent, détaillez 4 cercles dans la pâte feuilletée et faites-les cuire entre deux plaques à pâtisserie une vingtaine de minutes au four. La pâte doit être dorée. Sortez les pâtes feuilletées du four et répartir dessus la compotée d'oignons.
- Assaisonnez votre salade de roquette et disposez-la sur les tartes fines.
- Ajoutez quelques copeaux de parmesan et les tomates confites et les artichauts marinés.



**TARTE FINE À L'OIGNON,
ROQUETTE, LÉGUMES CONFITS**

