

Oignon vert

Profil santé

L'**oignon vert** est une plante aromatique qui, au Québec, est improprement nommée « échalote ». Ailleurs dans le monde, on l'appelle parfois « **ciboule** ». Sa saveur se situe entre celle de l'oignon et de la ciboulette. La partie blanche de l'oignon vert s'utilise comme l'oignon, tandis que la partie verte est généralement considérée comme une fine herbe.

Principes actifs et propriétés

L'oignon vert appartient à la famille des **alliacées**, reconnus principalement pour leurs effets protecteurs contre certains cancers.

Il possède des propriétés semblables à celles des autres membres de sa famille, tels l'ail, la ciboulette, l'échalote, l'oignon et le poireau.

Antioxydants. L'oignon vert renferme des **flavonoïdes** .

Les flavonoïdes sont de puissants antioxydants qui contribuent à neutraliser les radicaux libres, des sous-produits des réactions d'oxydation de l'organisme qui se lient à d'autres molécules et les endommagent. De nombreuses études ont démontré qu'un apport substantiel en antioxydants fournis par les fruits et légumes peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer

Composés sulfurés. Plusieurs études d'observation ont démontré qu'une consommation accrue de légumes appartenant à la famille des alliacées pourrait exercer un effet protecteur contre des dysfonctionnements du système digestif , la consommation d'alliacées aide à le rééquilibrer

L'oignon vert au fil du temps

Tout indique que l'**oignon vert** de l'espèce *Allium fistulosum* vient du nord de la Chine et qu'il a vraisemblablement été domestiqué au tournant de notre ère. Par contre, on ne sait pas d'où exactement vient l'espèce *Allium x proliferum*, ni où elle a été domestiquée. Comme il s'agit d'un hybride naturel entre *Allium cepa* et *Allium fistulosum*, on peut supposer qu'elle vient de la région où ces deux espèces poussaient côte à côte, soit le nord-ouest de la Chine. Mais, son lieu d'origine pourrait être multiple.

Ce sont probablement les Romains, grands amateurs d'alliacées de toutes sortes, qui ont répandu la culture de l'**oignon vert** en Occident, mais on n'en sait guère plus sur ce légume que l'on considère comme mineur en agriculture.

Usages culinaires

Bien choisir

L'oignon vert local est présent sur les marchés de avril à octobre. Ses feuilles tubulaires devraient être bien vertes et croquantes, et son bulbe bien ferme.

Apprêts culinaires

L'oignon qui dodeline de la tête

L'oignon « dodelinant » (*Allium cornuum*) est une espèce indigène en Amérique du Nord. Ses petites fleurs sont suspendues au bout de longues et fines tiges, ce qui lui donne cet air de dodeliner de la tête. Les Amérindiens l'apprêtaient cru, grillé sur le feu ou étuvé dans des fosses. Il accompagnait souvent le saumon, le canard, le phoque ou le lichen noir.

- L'oignon vert est typique de la **cuisine antillaise**. On l'emploie dans une multitude de plats, souvent en l'ajoutant à du vin de cuisson ou en la faisant cuire quelques minutes dans l'eau bouillante avant de l'ajouter en garniture sur une viande ou un poisson. Une daube de poisson, arrosée d'une sauce composée d'ail pilé, d'oignon vert haché, de jus de citron, de poivre et d'huile, fera merveille. Quant à la cive rouge, dont les feuilles et les tiges sont fortement aromatiques, elle participe à la saveur du boudin antillais, un plat à base de sang de porc, de mie de pain, de piment et de lait.
- En **Chine, en Corée, au Japon**, l'oignon vert est partout. On le consomme souvent entier, avec ses bulbes, ou en tronçons, en languettes, en rondelles, dans les potages, les plats de nouilles, les ragoûts, etc.
- En **Chine**, les fondues de poisson ou de viande finement tranchée sont cuites dans un bouillon composé d'eau, d'oignon vert et de chou ciselés.
- En **Corée**, on fait des Putchou tchon, sorte de crêpes dont la pâte est composée de farine, d'eau, d'oeufs, de sel, de sucre, de purée crue de courgette et d'oignon vert entier. On les sert avec une sauce à base de citron et de sauce soya.
- Au **Japon**, on passe des morceaux de blanc de poulet au robot culinaire avec du gingembre et de l'oignon vert. Avec la pâte obtenue, on façonne des boulettes de la taille d'une petite noix que l'on enfle sur des brochettes et que l'on fait cuire sur le gril. On peut aussi couper l'oignon vert en tronçons que l'on enfle sur des brochettes avec des morceaux de poulet. Faire cuire au four après avoir trempé les brochettes dans une marinade faite de saké, sauce soya, sucre et tranches de gingembre.
- À Pâques, dans le **Poitou**, il est de tradition de servir le chevreau sur un lit d'oignons verts cuits.
- En **Vendée**, on fait une soupe composée d'un bouquet d'oignon vert et de pain rassis, qui cuiront une quinzaine de minutes dans de l'eau bouillante salée. En fin de cuisson, on ajoute de la crème fraîche, du sel et du poivre.

- En **Italie**, les carpaccios de viande ou de poisson s'accommodent très bien de quelques brins d'oignon vert ciselé.
- Le fromage blanc (de brebis si possible) à la grecque se prépare en faisant égoutter le fromage quelques heures, puis en lui ajoutant de la crème fraîche, de l'ail pilé avec du sel, des graines de fenugrec, du poivre, du cumin, de l'huile d'olive et un trait de citron vert. À la toute fin, on rajoute une bonne quantité d'oignon vert ciselé. Servir avec des tomates, des olives, des tranches d'oignon doux et un filet d'huile d'olive.
- Incorporer l'oignon vert dans toutes les **marinades** destinées aux aliments cuits sur le gril.
- La plante au complet, avec son bulbe, accompagne à merveille les **viandes blanches**.
- Faire dorer des **cuisses de grenouille** dans une poêle et lorsqu'elles sont prêtes, les parsemer d'une bonne quantité d'oignon vert haché, préalablement trempé dans du jus de citron pour en extraire la saveur. Ajouter un peu de crème fraîche, saler, laisser la sauce se lier et servir.
- En ajouter aux **farces**. Essayer les champignons farcis à l'ail et à l'oignon vert, et cuits au four avec du beurre.
- Employer libéralement l'oignon vert dans les **omelettes** et les **salades**.
- En plus d'être décoratives, les **fleurs** se consomment. Détacher les fleurettes de la tête et ajouter à une salade ou à n'importe quel autre plat en fin de cuisson.

Dans le cas de l'espèce *Allium x proliferum*, on consomme bien sûr les feuilles et le bulbe souterrain, mais surtout les bulbilles qui poussent au bout de la hampe. On les fait confire au vinaigre.

Conservation

Réfrigérateur : l'oignon vert se conserve quatre ou cinq jours, dans un sac ouvert . Il semblerait toutefois que, dans le nord de l'Asie, on arrive à le conserver quelques mois. Les feuilles jaunissent, mais le petit bulbe garde toute sa saveur.

Congélateur : on peut le congeler après l'avoir blanchi quelques minutes.

Jardinage biologique

L'oignon « qui marche »

Absent des cultures commerciales, l'oignon « qui marche » (*Allium x proliferum*) est cultivé dans les potagers familiaux. Il a comme particularité de former des bulbilles ou oignonets au sommet d'une hampe florale stérile. Au fil de la saison, sa tige ramollit, puis s'incline vers le sol sous le poids des bulbilles qui prendront racine, donnant naissance à d'autres plants. Ainsi, la plate-bande ou le rang se déplace, avançant de quelques centimètres chaque année, d'où le nom anglais de *walking onion* qu'on a donné à cette espèce.

On trouve aujourd'hui de nombreuses variétés appartenant à l'espèce *Allium fistulosum*. Comme cette espèce est vivace, on peut récolter ses jeunes tiges

année après année, au printemps surtout, car contrairement à ce qui se passe dans les pays tropicaux, sous nos latitudes et nos climats, la plante monte en graines au début de l'été, et ses tiges deviennent alors coriaces et fibreuses.

Pour contrer le problème, on traitera une partie de la récolte comme s'il s'agissait d'une annuelle, c'est-à-dire que l'on fera, chaque année, des semis successifs depuis tard le printemps jusqu'à la mi-juillet. Ou, encore, on fera un ou deux semis, très serrés, en étalant les transplantations. Ce qui n'empêchera pas de maintenir une plate-bande d'oignons vêts vivaces qui se multiplieront chaque année, donnant à la fois des plants à diviser et des semences (récolter les semences et les utiliser pour les semis d'été). À noter que les variétés modernes croisées au Japon ne sont pas tolérantes au froid et doivent donc être cultivées exclusivement comme des annuelles.

Au Japon et en Chine, les variétés à longues tiges sont transplantées deux fois dans le but de sauver de l'espace et de donner de la résistance aux plants. Butter ces derniers pour augmenter la proportion de blanc.

Pour la production d'été et d'automne, on peut aussi semer au début de l'été des semences de l'une ou l'autre des nombreuses variétés de l'espèce *Allium cepa* (oignon commun). Les oignons semés à ce moment-là de l'année n'auront pas le temps de former des bulbes et pourront donc faire office d'oignon vert. Toutefois, leur saveur n'est pas comparable à celle du vrai oignon vert.

Enfin, on plantera les bulbilles de l'espèce vivace *Allium x proliferum* au printemps ou à l'automne, ou bien on divisera les plants déjà installés.

Ces divers programmes de plantation permettent d'avoir des tiges et feuilles vertes tout au long de la saison, de même qu'en prime, des bulbilles et des fleurs en été. Cultiver au moins une variété à tunique rouge pour mettre de la couleur dans la salade.

L'année précédant la culture, semer de l'avoine en engrais vert, cette culture étant bénéfique à l'oignon vert. La rotation de quatre ans doit inclure tout membre de la famille des alliacées (ail, échalote, ciboulette, oignon, poireau, etc.).

