



<http://www.securitealimentairelaval.org/projets/index.html>

## LE SAVIEZ-VOUS ?

## En vedette: L'oignon rouge



L'oignon rouge est le plus sucré des oignons. Il est à utiliser surtout cru, pour la couleur et la fraîcheur qu'il apporte aux plats. Sa couleur supporte mal la cuisson et il s'affadit rapidement. On choisira des oignons fermes, sans moisissures. La pelure externe devra être la plus ferme possible. Émincé ou haché, l'oignon rouge se glisse dans toutes les salades à base de tomates, poivrons, carottes, et se marie bien avec les agrumes, les betteraves et les pommes pour accompagner un poisson mariné ou fumé. Il se prête mal à la cuisson, rendant un jus violine, mais se cuit entier, dans sa peau, à l'étouffée.

## Trucs et conseils

Pour éviter de pleurer lorsque l'on coupe les oignons, réfrigérez-les avant de les couper ou travaillez sous un filet d'eau continu. Pour éviter les odeurs sur les doigts : frottez vos doigts sur de l'acier inoxydable, c'est-à-dire sur un couteau propre ou la surface du lavabo. Par contre, pour la mauvaise haleine, croquez dans des branches de persil frais, un peu de menthe ou un grain de café.

**Conservation:** La conservation devrait se faire dans un endroit aéré, sec, frais et loin de la lumière. Il faut éviter de conserver les oignons longtemps au réfrigérateur, car leur odeur risque d'infuser les autres aliments (ou alors, il faut les placer dans le bac du réfrigérateur en diminuant l'humidité au minimum). Les oignons se conservent jusqu'à deux mois dans ces conditions.

## LA RECETTE FACILE

### Ingrédients

- ◆ 1 grosse conserve (19 oz) de pois chiches, égouttés
- ◆ 2 c. à soupe d'oignons rouges, émincés
- ◆ 2 gousses d'ail, émincées
- ◆ 1 tomate, coupée en dés
- ◆ 1/2 tasse de persil, haché (facultatif)
- ◆ 3 c. à soupe d'huile
- ◆ 1 c. à soupe de jus de citron
- ◆ sel et poivre moulu

## Salade de pois chiches et oignons rouges

### Préparation

1. Dans un grand bol, combiner les pois chiches, l'oignon rouge, l'ail, la tomate, le persil, l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre.
2. Mettre au frais pendant 2 heures avant de servir. Goûter et ajuster l'assaisonnement. Servir.

**DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS À BON PRIX, LIVRÉS DANS VOTRE QUARTIER.**

Pour information: (450) 681-6164, [bbbblaval@benevolatlaval.qc.ca](mailto:bbbblaval@benevolatlaval.qc.ca)

François St-Amant, coordonnateur

**Date limite pour commander : mercredi 25 septembre 2013: 13h**

**Date de la prochaine livraison : mercredi 2 octobre 2013**





<http://www.securitealimentairelaval.org/projets/index.html>

## RECETTE DE LA SEMAINE

## Gratinée d'oignons

### Ingrédients (pour 2 portions)

1 gros oignon rouge  
 1 l de bouillon de bœuf  
 1/2 tasse de fromage  
 2 tranches de pain aux céréales toasté  
 2 cu. à soupe de beurre  
 Sel  
 Poivre

1. Éplucher les oignons rouges et les émincer finement. Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter les oignons. Laisser bien dorer, ils doivent commencer à caraméliser.
2. Ajouter le bouillon, saler et poivrer à votre goût et laisser frémir pendant 45 min. Si la soupe semble trop liquide, ajouter un peu de farine délayée dans un peu de bouillon pour la rendre plus onctueuse. Verser dans des petites marmites (ou bien des bols), ajouter une tranche de pain et râper du fromage par dessus
3. Gratiner au four durant 5 minutes.
4. On peut bien entendu réaliser cette recette avec des oignons jaunes mais l'oignon rouge lui donne une belle couleur rouge foncé comme une sauce au vin. On peut aussi en faire une version plus complète en ajoutant des petits morceaux de saucisses pendant la cuisson ce qui lui donnera un goût fumé.

## Des produits de chez nous, à bon prix!

**Production du 17 septembre 2013**

Contenu & Provenance		Quantité / Boîte		
Fruit & Légumes	Provenance	Grande	Moyenne	Petite
<b>Fruit</b>				
Banane	Costa Rica	8	4	2
Poires	USA	7	4	2
Pomme Jersey Mac	Ferme Les Petits Cailloux, Québec	8	4	2
<b>Légume</b>				
Aubergine	Les Jardins MG, Ste Madeleine, Québec	2	1	1
Brocoli	Les Jardins SOREL inc. St-Michel, Québec	2	1	1
Carotte	Les Fermes O.C.M Inc. Québec	6	4	2
Courgette verte	Les Fermes GL Berthiaume, Québec	4	2	1
Laitue frisée rouge	Les Fermes Lefort, St-Rémi, Québec	1	1	1
Maïs bicolore	Ferme d'Auteuil	6	4	2
Navet	Les Fermes O.C.M Inc. Québec	4	2	1
Oignon rouge	Ferme d'Auteuil	3	2	1
Pomme de terre blanche ch	Ferme Fernand et Fils, Lanoraie, Québec	8	6	3
Tomate flat	Learnington, Ontario	4	3	2

**BÔUFFE**

