



# *Dignons* espagnols

**Crus ou cuits...  
De leur douceur,  
vous serez surpris!**

# Confit d'oignons espagnols à l'érable



4 portions • Préparation : 10 minutes • Cuisson : 15 minutes

- 2 gros oignons espagnols
- 30 ml (2 c. à table) de beurre non salé
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à table) de sucre d'érable ou de sucre blanc
- 75 ml (1/3 tasse) de vinaigre d'érable\*
- 75 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable
- Sel et poivre

1. Éplucher et émincer les oignons.
2. Mesurer les autres ingrédients et réserver.
3. Dans un poêlon bien chaud, faire fondre le beurre et y ajouter l'huile d'olive.
4. Ajouter les oignons et laisser cuire quelques minutes à feu doux.
5. Verser le sucre d'érable et cuire jusqu'à caramélisation (coloration brune dorée).
6. Ajouter le vinaigre et le sirop d'érable. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à l'évaporation du liquide.
7. Assaisonner de sel et de poivre.
8. Laisser refroidir et servir (voir *Multiples utilisations*).

\* On peut remplacer cet ingrédient par du vinaigre de Xérès ou du vinaigre balsamique.

Agriculture, Pêcheries  
et Alimentation



Centre de formation professionnelle  
Jacques-Rousseau



Conseil de développement  
du bioalimentaire de la Montérégie inc.



Parce qu'ils regorgent de saveurs, les aliments d'ici font notre fierté.  
Demandez-les, choisissez-les et faites-vous plaisir au quotidien!

Visionnez aussi les recettes aux saveurs de la Montérégie  
au [www.mapaq.gouv.qc.ca/monteregie](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/monteregie).

Confit  
d'oignons  
espagnols à l'érable

## Valeur nutritive

pour 125 ml (1/2 tasse) d'oignon  
(85 g)

Teneur	% Valeur quotidienne
<b>Calories</b> 35	
<b>Lipides</b> 0,1 g	1%
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0%
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 3 mg	1%
<b>Glycides</b> 8 g	3%
Fibres 1 g	4%
Sucres 4 g	
<b>Protéines</b> 1 g	
Vitamine A	0%
Vitamine C	10%
Calcium	2%
Fer	2%
Vitamine B6	6%
Folate	8%
Manganèse	6%

## Au plan nutritif

• Les oignons renferment des composés sulfurés et des flavonoïdes, deux catégories d'antioxydant qui pourraient aider à la prévention de certains types de cancer.

## Multiples utilisations

• En confit d'oignons (voir la recette de cette fiche) qui sert de condiment pour les sandwichs, les viandes rôties, les terrines et les bons fromages québécois.

• Dans une tarte, un soufflé, une quiche ou un tian de légumes (un étage composé de tomates et de divers légumes, dont l'aubergine et la courgette).

• Comme aliment farci! Utiliser un oignon espagnol rouge plutôt qu'un poivron vert dans la recette classique de poivrons farcis. Farcir l'oignon de boeuf, veau, porc ou poulet haché ou encore de lentilles!

• En soupe à l'oignon gratinée ou en potage pour un plat des plus réconfortants...

• Coupés en lamelles ou en rondelles et servis dans vos hamburgers et salades.

## Truc culinaire

• Pour agrémenter tous vos plats mijotés, ajoutez un oignon espagnol piqué de quelques clous de girofle.

