

Les assiettes-santé de Mamina

La pluie, le vent, la grisaille: revoici l'automne, avec comme disait le Grand Jacques "un ciel si bas qu'un canal..." oh non, ne laissons pas le moindre iota de nostalgie voiler le souvenir des si beaux jours de l'été, "dorés" par les rayons bienfaisants d'un astre du jour au meilleur de sa forme.

Rond, le soleil à l'égal de notre terre...rondeur, douceur de cette forme si présente aussi au sein de notre belle langue française: faire des ronds dans l'eau, Chevaliers de la Table ronde, rond en affaires, tourner en rond, boire à la ronde, tourner en rond, arrondir les angles ou encore rondelet(te), rondement...Et rond et rond, petit patapon. Bon, ne nous égarons pas.

Il m'est alors venu l'idée de nous attarder un moment sur l'un des plus vieux légumes du monde, cultivé depuis 5000 ans et **rond** lui aussi:

l'oignon.

Incontournable de nos potagers de mai à septembre pour les variétés communes, on le retrouve, de fait, toute l'année grâce à ses multiples variétés et origines.

Grâce à ses nombreux composants, l'oignon occupe une place de choix dans notre vie et permettez-moi ce raccourci, certes un peu leste, devrait être considéré, à l'égal du soleil, comme indispensable au maintien de notre qualité de vie.

Dans son "manuel diététique des fruits et légumes", Alain Saury nous en donne la composition et les propriétés.

Composition: glucides, lipides et protides (traces); vit. B3 (PP), B5, B6, C, E et provitamine A; Si, S, P, Cl, Na, K, Mg, Ca, Fe, Zn, Cu, Mn, I; huile volatile; acides phosphorique et acétique, oxydases, diastases, disulfure d'allyle et de propyle,...

Propriétés: nutritif, hypoglycémiant, vermifuge, curatif de la peau, sédatif léger, antiseptique, antalgique, émollient, résolutif, digestif, expectorant, rééquilibrant glandulaire, antiscorbutique, stimulant des systèmes nerveux, rénal et hépatique, antirhumatismal, dissolvant et éliminateur des chlorures et de l'urée, antidiabétique...

En bref, l'oignon peut être considéré comme un légume-roi!

Pas étonnant, dès lors, qu'il figure parmi les ingrédients de bon nombre de plats crus ou mitonnés dont les saveurs s'en trouvent exaltées.

Une réserve cependant: n'oublions pas que (comme l'ail ou l'échalote) l'oignon est un nutriment excitant déconseillé aux estomacs et organismes délicats.

Je ne doute pas que ces quelques propos vous aient remis en mémoire des souvenirs de mets goûteux et au fumet alléchant capables de mettre en éveil votre imagination.

Puis-je cependant vous proposer quelques suggestions afin que ce digne condiment parfume votre cuisine automnale de ses senteurs exquises.

1- Préparations crues

a) Le guacamole

Très bon sur une tartine ou en accompagnement parfait de nombreux mets, ce plat indien nous vient notamment des Mayas du Mexique et d'Amérique Centrale.

Procédé: Couper la pulpe de 2 avocats bien mûrs en petits morceaux, y ajouter le jus d'un citron, un oignon rouge ou blanc coupé en fines rondelles, 3 cuillerées à soupe de fromage frais maigre ou de yaourt nature, un petit bouquet de ciboulette fraîche, du paprika en poudre, sel et poivre.

b) Salade de pissenlit et croûtons

Ingrédients: 1 belle poignée de jeunes feuilles de pissenlit, quelques jeunes feuilles de plantain, de mélisse, d'égopode..., 1 oignon rouge, vinaigrette au choix, sel, poivre et quelques croûtons aillés.

Procédé: ciseler finement les légumes et les disposer sur un plat, décorer de rondelles d'oignon, de quelques fleurs sauvages et de croûtons. Verser la vinaigrette au moment de servir.

Tel un jardin en miniature dans notre assiette, ce mets goûteux est un réel plat detox.

2- Préparations chaudes

a) Velouté de carottes et d'oignons rouges au curry

Ingrédients: 600g de carottes en rondelles, 3 oignons rouges moyens émincés, 1c. à café de curry, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 20cl de crème de coco fouettée ou fromage frais, 1 c. à soupe de ciboulette ciselée, persil pour le décor, sel et poivre.

Procédé: Faire revenir l'oignon, le curry dans l'huile et ajouter les carottes, saler, couvrir d'eau et faire cuire à feu doux environ 30 minutes. Mixer et servir dans des bols. Y déposer une cuillerée de crème ou de fromage, décorer de persil et de ciboulette. Ajouter un tour de moulin de poivre noir.

Une variante délicieuse à la traditionnelle soupe de carottes, à déguster, par exemple, avec une baguette de pain gris beurré.

b) Oignons à la mexicaine (6 personnes)

Ingrédients: 6 beaux oignons blancs pelés, 4 c. à café de beurre salé, 1 c. à soupe de farine, 1/4 de c. à café de poudre de chili, 80ml de lait, 1/2 tasse de poivron rouge coupé en petits dés, 1/4 de tasse de cheddar râpé, 1/4 de tasse de maïs en grains égouttés, sel et poivre.

Procédé: Laisser mijoter les oignons 8 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les laisser tiédir et en couper les extrémités. Enlever délicatement et hacher le coeur des oignons à l'aide d'une cuillère. Faire fondre le beurre dans une casserole et y ajouter la farine et la poudre de chili, cuire 1 minute en remuant. Incorporer le lait en fouettant jusqu'à épaississement. Ajouter le poivron, le fromage, le

maïs et les oignons hachés. Saler et poivrer. Placer les oignons, farcis du mélange, dans un plat beurré et cuire au four à 180°C, environ 30 minutes.

c) Gratin d'oignons aux crevettes (4 personnes)

Ingrédients: 600g d'oignons blancs pelés, 2 gros éclats d'ail hachés, 200g de pain de mie, 50g de beurre, 1 c. à soupe de persil haché, 250g de crevettes décortiquées, 80g de jambon cuit coupé en petits dés (facultatif), sel et poivre. Pour le nappage: 15cl de lait, 15cl de crème fraîche liquide, 3 oeufs entiers battus, 1 c. à soupe de persil haché, sel et poivre de Cayenne.

Procédé: Plonger les oignons dans de l'eau bouillante salée et laisser cuire 10 minutes. Les couper en tranches de 1cm d'épaisseur. Faire fondre le beurre et y faire dorer le pain, l'ail et le persil en remuant. Verser ce mélange dans un plat à gratin, recouvrir d'une couche d'oignons. Ajouter les crevettes et le jambon. Recouvrir avec les tranches d'oignons restantes. Préparer le nappage en battant ensemble le lait, la crème et les oeufs. Assaisonner de sel, de persil et de poivre de Cayenne. Verser le nappage sur la préparation et placer au four à 200°C environ 25 minutes. Le gratin est prêt lorsqu'il est bien doré.

Ce plat délicieux constitue un accompagnement de choix de pâtes fraîches ou de tagliatelles.

d) "Hamburger" d'ortie (façon Joël Scuttenaire)

Ingrédients: 200g de sarrasin grillé (Kasha), 1 gros oignon blanc, 200g de feuilles d'ortie, 2 c. à soupe de farine de sarrasin, 5 branches de persil plat, 1 c. à café de curcuma, 1 c. à café de paprika, 5 oeufs entiers, 1 bouquet garni (laurier, thym, persil), 4 c. à soupe d'huile de sésame, sel et poivre du moulin.

Procédé: Faire cuire à feu très doux le kasha dans 2 fois son volume d'eau salée, avec la moitié de l'oignon haché et le bouquet garni, environ 15 minutes. Blanchir les feuilles d'ortie, les égoutter et les mixer. Disposer tous les ingrédients dans un saladier, épicer et mélanger intimement. Rectifier l'assaisonnement et façonner de petits "hamburgers" qu'on saisit sur les 2 faces à la poêle, dans un fond d'huile de sésame bien chaude.

Ces "hamburgers" végétariens sont un accompagnement de choix d'une belle salade pommée, à la vinaigrette relevée d'un jus de citron et de graines germées de tournesol.

e) Chutney aux oignons

Ingrédients: 750g d'oignons blancs, rouges ou doux selon les goûts, émincés très finement, 30g de beurre, 50g de racine de gingembre pelée et réduite en fines écailles, 4 c. à café rases de curry, 60g de sucre brun, 1 banane coupée en fines lamelles, 125ml de vin blanc sec, 6 c. à soupe de vinaigre de cidre, sel.

Procédé: Faire blondir les oignons dans le beurre fondu. Ajouter le gingembre, la banane, le curry, le sucre et le sel. Faire revenir le tout et arroser avec le vin et le vinaigre. Laisser cuire sans couvercle en remuant délicatement, pendant 25 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement et verser le mélange très chaud dans de petits pots et fermer immédiatement.

Ce chutney délicat et goûteux se sert en accompagnement de viande froide, de gibier, de préparations à base de riz ou de salades variées.

Dans l'espoir que ce petit florilège de recettes autour de ce légume aux mille vertus vous a séduit. Je vous souhaite beaucoup de plaisir et de satisfactions gustatives lorsque vous passerez à table et n'oubliez pas, partager est un plaisir!

Belle fin d'année, bonne santé, cordialement,

Mamina