

# L'oignon



Auteur : Danny Maur

Depuis toujours je m'intéresse à la santé et à la beauté. C'est ma passion...

Lorsque j'étais petite, je découpais tous les articles que je trouvais sur les plantes et les collais soigneusement dans un album. Je feuilletais avec fascination le livre de médecine de maman. Je passais beaucoup de temps chez ma grand-mère à la campagne. Elle soignait tout son petit monde avec des plantes et j'ai beaucoup appris d'elle. Grand-papa connaissait toutes les plantes sauvages et lorsque main dans la main nous nous promenions dans les champs il me les présentait. C'était un homme qui avait « le secret » pour guérir mais l'a malheureusement emporté avec lui.

Il mangeait beaucoup d'oignons et disait que c'était très bon pour nettoyer le sang. Je voulais bien le croire mais à l'époque il n'avait pas pu me convaincre d'en manger.

C'est donc surtout à mes grands-parents que je dois mon intérêt pour la nature. J'ai la chance d'avoir

*encore ma mère qui me rappelle souvent les recettes de mon enfance.*

*Ces dernières années, la modernité nous avait un peu écarté de toutes ces recettes d'antan. Mais nous y revenons à grand pas et pour notre plus grand bien.*

*Danny Maur*



### Pour la petite histoire

Cette plante potagère, originaire d'Asie, a toujours été très proche de l'homme et intimement liée à son quotidien, sinon à son destin.

Autrefois, les femmes cultivaient des oignons, qu'elles revendaient au marché contre un peu d'argent. C'est certainement depuis cette époque que les hommes ont pris l'habitude de dire à leurs femmes qui se mêlaient un peu trop de leurs affaires « occupe-toi de tes oignons ».

L'oigne en argot signifiait le popotin, d'où l'expression « tu l'as dans l'oignon », que vous saurez très bien traduire. On dit aussi : « avoir de l'oignon », de la chance et « je suis aux petits oignons », pour exprimer son bien être.

Chez les égyptiens l'oignon était honoré comme une Divinité. Les Grecs reconnaissaient déjà ses grandes vertus thérapeutiques. Au Moyen Age il refait son entrée remarquée pour ne plus jamais se départir de sa popularité.

On lui a toujours attribué de nombreux pouvoirs. De type martien, l'oignon est régi par le feu et utilisé pour écarter le mal. En astrologie chinoise on lui attribue des pouvoirs chanceux et c'est la raison pour laquelle les joueurs le mettent parfois dans leur poche. Au temps de la peste, les habitants plaçaient des tresses d'oignons sur leur porte pour écarter la maladie.

Quant à sa popularité, il y a ceux qui détestent son goût et son odeur de soufre et ceux qui le vénèrent. Toutefois, on ne peut pas ignorer que les estomacs sensibles ou les intestins délicats le supportent mal, surtout lorsqu'il est mangé cru. La médecine ayurvédique s'accorde d'ailleurs à soutenir la thèse que l'oignon ne convient pas à tout le monde. Oui, on peut être allergique à l'oignon même si cela est extrêmement rare.

Si l'oignon ne fait pas l'unanimité personne ne conteste ses vertus médicinales. On ne compte plus les études médicales effectuées sur l'oignon, parfois associé à son proche parent, l'ail.

Il me tenait à cœur de vous faire découvrir les nombreuses propriétés de l'oignon qui en font un aliment hors pair et aussi un médicament miracle. Ce dont vous n'allez plus douter après la lecture de ces pages.

*Se soigner naturellement c'est bien,  
cependant n'oubliez pas que chaque  
personne est différente  
et que l'avis du médecin  
reste une référence.*



## **Le choix de se soigner de manière naturelle**

L'intérêt pour les plantes peut naître un jour où quelques gouttes d'oignon pressé guérissent une simple otite.

Il est certain que la médecine chimique a sa place mais cela n'empêche pas que dans bien des cas on peut se soigner autrement. Si l'on donne au corps une substance naturelle, le corps va la reconnaître et en tirer le meilleur parti. Pour cela il faut apprendre à être à l'écoute de son corps et ne pas oublier de remettre parfois en cause son mode de vie et son alimentation.

La médecine s'intéresse aujourd'hui aux plantes et tente d'isoler le principe actif de la plante dans un but thérapeutique. Toutefois ce n'est pas nécessairement un composant de la plante qui fait son efficacité mais l'ensemble de la plante capable de produire une véritable alchimie.

Il est également intéressant de constater l'écosystème dans lequel vivent les plantes pour comprendre leur action. L'oignon est facile à cultiver, possède une étonnante capacité à tirer le meilleur de son environnement. A l'automne, gorgé de soleil, il aura retiré tous les bienfaits de la nature et vous les rendra.

Se soigner naturellement c'est un choix que l'on doit assumer. Si une personne atteinte d'une grave maladie meurt après le recours à la médecine traditionnelle, chacun estime que tout a été tenté mais si elle avait choisit de se soigner par les plantes il n'en serait pas de même.

## **Les variétés d'oignons**

Il en existe des dizaines de variétés, avec autant de noms évocateurs et des saveurs différentes. Tous les oignons sont bons avec une préférence pour l'oignon jaune ou de couleur pour les préparations médicinales.

### **Oignon grelot**

Il ne provient pas d'une espèce particulière mais se nomme ainsi en raison de son petit calibre. C'est un oignon délicieux qui convient admirablement bien pour agrémenter les viandes en sauce.

### **Oignon blanc**

C'est l'oignon de printemps au goût pas très prononcé. Il doit se consommer assez rapidement.

### **Oignon jaune**

On le trouve toute l'année et on le reconnaît à sa pelure jaune. Sa récolte commence au mois d'août et il se conserve tout l'hiver

### **Oignon rouge**

On le reconnaît à sa pelure couleur aubergine et à l'intérieur se dessine également un bord rouge

### **Oignon doux d'Espagne**

C'est un gros oignon que l'on appelle parfois oignon légume

### **Oignon rosé de Roscoff**

Une spécialité très appréciée pour cuisiner le confit d'oignon

### **L'échalote**

C'est un oignon de forme allongée et légèrement rosé. Une variété très intéressante qui contiendrait davantage de quercétine que l'oignon classique.

Bien entendu cette liste n'est pas exhaustive. J'y ajoute la ciboulette car elle fait partie de la grande famille des oignons.

### Cultivez vos oignons

#### **L'oignon est facile à cultiver !**

Achetez des petits bulbes puis choisissez un endroit ensoleillé où vous planterez vos bulbes tous les 10 cm en espaçant les rangées d'une vingtaine de cm.

Il est conseillé de changer l'endroit de la plantation tous les 3-4 ans pour assurer une bonne récolte.

Il faut noter que plus vous cueillerez vos oignons tardivement plus leur pouvoir antioxydant sera grand. Attendez le moment où les feuilles se rabattent sur le sol pour les récolter. Laissez-les sécher au soleil et conservez-les l'hiver dans un endroit sec.

Avant de les rentrer, si les feuilles sont suffisamment desséchées et assez longues, tressez-les ce qui facilite grandement le stockage et c'est si joli !



## L'OIGNON ET LA SANTE

---

### Valeur nutritive de l'oignon pour 100 g

|             |         |
|-------------|---------|
| Energie     | 34 kcal |
| Eau         | 89 %    |
| Glucide     | 7,1 %   |
| Lipides     | 0,2 %   |
| Protides    | 1,3%    |
| Fibre       | 2.1%    |
| Calcium     | 25 mg   |
| Magnésium   | 10 mg   |
| Potassium   | 170 mg  |
| Fer         | 0,3 mg  |
| Vitamine C  | 7 mg    |
| Vitamine B1 | 0,06 mg |
| Vitamine B3 | 0,3 mg  |
| Vitamine B6 | 0,14 mg |
| Vitamine B9 | 0,02 mg |
| Vitamine E  | 0,14 mg |

### Les bienfaits de l'oignon en usage interne

L'oignon cru est l'un des aliments essentiels du « régime méditerranéen ». Il est réputé pour conférer une bonne santé et notamment une excellente vitalité sexuelle.

Les propriétés de l'oignon sont plus actives lorsqu'il est cru. Il est non seulement plus efficace mais il agit plus rapidement. Toutefois, il vaut mieux manger un oignon cuit que pas d'oignon du tout ! Mon grand-père mangeait chaque matin un oignon au petit déjeuner et il est devenu âgé.

Les préparations à base d'oignons sont très simples. Vous n'aurez aucune difficulté à préparer un sirop, un vin d'oignons ou encore un cataplasme. Mais sachez que vous pouvez vous procurer en pharmacie des gélules à base d'oignon si vous avez quelques réticentes à consommer quotidiennement de l'oignon cru, avec les désagréments qu'il peut effectivement procurer, notamment au niveau de l'haleine.

Cela dit, l'oignon est absolument étonnant ! N'hésitez pas à vous en faire un allié aussi bien pour vous soigner que pour prévenir vos problèmes de santé.

### Si vous avez des problèmes de poids

Vous avez quelques kilos en trop, de la cellulite et vous remarquez régulièrement l'apparition d'œdèmes sur les jambes. On sait aujourd'hui que la résistance à l'insuline est plus élevée chez les personnes obèses ou en surpoids.

L'oignon est excellent pour vous ! Il vous aidera à stimuler votre foie, vos reins, à baisser votre taux de sucre dans le sang. Il vous aidera à maintenir votre poids à la suite d'un régime et agira comme un équilibrant glandulaire.

#### **Recette de l'élixir d'oignons**

Hachez finement 150 à 200 g d'oignons. Faites macérer les oignons dans 200 d'alcool à 90° dans un récipient en verre pendant une semaine à 10 jours. Filtrez et mettez en bouteille.

**Cure :** Prenez 3 à 4 cuillères à café par jour, à jeun, avec un peu d'eau. Poursuivez en cure d'un mois 2-3 fois par an.

## Abusez de l'oignon pour préserver votre santé

### **Vous redoutez les malaises cardiaques**

L'oignon est un excellent tonique pour le cœur. Cela a d'ailleurs été confirmé par des cardiologues anglais : l'oignon fluidifie le sang et diminue les risques de thrombose et d'infarctus.

Se basant sur cette découverte un laboratoire a d'ailleurs mis en vente des gélules à base d'oignon et de magnésium.

Le vin blanc d'oignon est un bon tonique à préparer vous-même

#### **Recette du vin blanc d'oignons**

Pour un litre de vin blanc :

500g d'oignons crus

100g de miel

Réduire les oignons en purée, mélangez-les avec le miel et le vin, laissez reposer 1 à 2 jour et tamisez.

Prenez 2 à 3 cuillères à soupe par jour de vin blanc d'oignons

### **Si vous avez fréquemment des cystites**

Les infections urinaires ont tendance à devenir chroniques et elles gâchent la vie de bien des femmes.

Le sirop d'oignons vous aidera à sortir de cette spirale.

#### **Recette sirop d'oignons et radis noirs**

Ingrédients :

3 oignons

3 radis noirs

5 citrons

Préparez un jus avec les trois composants, ajoutez 10 gouttes d'extrait de pamplemousse à 60 %. Gardez bien frais.

Absorbez une cuillère à soupe 3 fois par jour

### L'oignon pour vous soigner

#### **Anémie**

L'oignon contient de la vitamine C et de nombreux oligoéléments. Il est un excellent tonique.

#### **Asthme**

Les chercheurs ont trouvé une substance, la quercétine, dans l'oignon susceptible de calmer les crises d'asthme

#### **Calculs rénaux**

Les calculs rénaux peuvent procurer des douleurs très vives. Effectuez une cure de 2-3 mois de sirop d'oignon, recette précédente ou autre variante.

#### **Circulation du sang**

L'oignon fluidifie le sang et facilite la circulation, ce qui aide à prévenir les thromboses. Il protège des risques de formation de caillots et d'obstruction des vaisseaux.

#### **Cholestérol**

Introduisez le plus souvent possible de l'oignon dans la préparation de vos repas. Il vous aidera à abaisser votre taux de cholestérol.

#### **Constipation**

L'oignon cuit a des propriétés légèrement laxatives.

#### **Diabète**

La glucokinine contenue dans l'oignon a une action antidiabétique. Cette substance stimule le pancréas et favorise sa capacité à fabriquer de l'insuline.

#### **Insuffisance rénale**

Grâce à son effet diurétique puissant, l'oignon est excellent en cas d'insuffisance rénale.

#### **Ostéoporose**

La quercétine de l'oignon est un allié potentiel contre l'ostéoporose et cela a été révélé lors d'une récente étude médicale.

#### **Parasites ,vers, oxyures**

L'oignon est efficace contre ces types de parasites

#### **Prostate**

L'oignon est très bénéfique pour décongestionner la prostate.

## L'OIGNON ET LA SANTE

---

### **Rhumatisme**

Mangez régulièrement de l'oignon et n'hésitez pas à effectuer 2 à 3 fois par années des cures d'oignons d'une durée d'un mois du sirop ci-après.

#### **Recette sirop d'oignons au sucre candi**

Faites bouillir 1 litre d'eau, 250 gr sucre candi + 2 gros oignons  
Buvez 4 – 5 tasses pendant la journée.

### **L'oignon est-il bon pour vous ?**

En principe oui, bien qu'il existe de très rares allergies à l'oignon et qu'il soit parfois un peu difficile à digérer pour les estomacs sensibles.

Pour le bien de votre santé, consommez régulièrement de l'oignon. Il renforcera vos défenses naturelles et vous apportera de nombreux bienfaits.

La vie actuelle est souvent difficile et le travail demande beaucoup d'énergie et de résistance. Une cure d'oignon vous apportera incontestablement une meilleure résistance à la fatigue et renforcera votre immunité.

N'hésitez pas à effectuer une cure d'oignon à chaque changement de saison. N'en prenez toutefois pas plus que votre corps ne peut en supporter, soit un demi verre de jus d'oignon par jour. Et si vous ne le digérez pas très bien, utilisez de préférence les gélules, la teinture mère ou encore les préparations homéopathiques à base d'oignon.

### **Le Dr Jean Valnet (1929-1995)**

J'ai beaucoup d'admiration pour les travaux de ce médecin. C'est un homme qui a découvert les plantes bien avant de devenir un célèbre naturopathe. A l'époque de la chimie triomphante il n'a pas renoncé à proposer à ses patients une médecine naturelle.

Célèbre dans le monde entier pour ses huiles essentielles, il prônait également les bienfaits l'oignon en cas de refroidissement et notamment pour les problèmes de vésicule biliaire.

#### **Recette du Dr Valnet en cas de refroidissement**

Laissez macérer 2 oignons émincés dans un demi litre d'eau. Boire un verre entre les repas et un au coucher pendant une quinzaine de jours.

### **Recette du Dr Valnet en cas de lithiase biliaire**

Faire revenir un gros oignon coupé fin dans 4 cuillérées d'huile l'olive, 150g d'eau et 40g de saindoux. Laisser bouillir 10 minutes, boire chaud plusieurs soirs de suite. Deux heures plus tard, avant de vous coucher, prendre une décoction de bourdaine que vous aurez laissé infuser 4 à 6 heures. Traitement à faire une fois par an.

Saviez-vous que c'est le Dr Valnet nous a légué une astuce « magique » : **l'encre sympathique** qui n'est rien d'autre que du jus d'oignon. L'écriture invisible apparaît lorsqu'on expose le papier à une source de chaleur.

Le Dr Valnet est considéré comme le père de l'aromathérapie moderne qu'il a largement fait connaître en publiant en 1964 son livre « **Aromathérapie-traitement des maladies par les essences de plantes** ».

## L'oignon dans la maison

Chaque hiver ma mère met des oignons dans la maison. Elle les partage en deux et les places ici et là. C'est, selon elle, excellent pour assainir l'air et le débarrasser la maison de toutes ses impuretés et ses parasites.

Cela n'est pas sans fondement parce qu'une étude a démontré qu'une moitié d'oignon coupé attire les microbes, raison pour laquelle l'oignon doit être consommé en entier. Un oignon entamé se dégrade vite et devient nocif, même lorsqu'il est conservé au frigo.

### **Une astuce**

Plantez un vieil oignon germé dans un pot que vous placez sur le rebord d'une fenêtre. Il continuera à pousser et vous couperez les pousses pour agrémenter vos salades et vos soupes.

### **Les graines à germer**

Vous trouvez des sachets de graines à germer. Les germes d'oignons sont riches en fer, en calcium, en cuivre et iode. Ils agissent favorablement sur le transit intestinal et les troubles digestifs. Ils sont minéralisants et revitalisants. Ils sont excellents à consommer dans les salades et garnissent joliment les entrées.

### Les bienfaits de l'oignon en usage externe

Ne serait-il pas temps de revenir à ces vieilles méthodes que nos grands mères utilisaient avec infiniment de bon sens et de sagesse et qui, plus est, coûtent trois fois rien !

Savez-vous que l'on peut soigner bien des maux avec un cataplasme d'oignon ou un simple jus d'oignons.

**Le cataplasme d'oignon est facile à confectionner :**

#### **Recette du cataplasme d'oignons**

Cuisez des oignons de manière à en faire une bouillie épaisse. Mettez cette purée chaude dans un linge que vous repliez.

Ce cataplasme fait des merveilles en cas de bronchite. Au lit, bien au chaud, vous le placez sur les bronches jusqu'à son refroidissement. N'hésitez pas à renouveler l'opération en le réchauffant à nouveau.

Vous utiliserez notamment le cataplasme d'oignon en cas de rhumatisme et de goutte. En petit cataplasme, il s'applique également sur les furoncles, panaris et abcès pour les faire mûrir.

Les verrues peuvent également se soigner avec du jus d'oignons. Il suffit d'appliquer régulièrement du jus d'oignons sur les verrues et vous pouvez même effectuer un cataplasme que vous laisserez sous un bandage.

**Si vous avez des difficultés à uriner essayez la recette suivante :**

#### **Recette semelle d'oignons**

Découpez des rondelles d'oignon et formez une semelle sous vos pieds que vous maintiendrez toute la nuit en portant des chaussettes. Vous serez surpris du résultat !

**Une piqûre d'insecte :** frottez l'endroit de la piqûre avec de l'oignon

**Une coupure de la peau :** appliquez un peu de jus d'oignon pour désinfecter votre blessure.

**Astuce :** après avoir désinfecté la plaie avec du jus d'oignon, appliquez une pelure sèche sur la blessure avant d'effectuer le pansement. L'avantage est que le bandage sera facile à enlever, sans que ça colle et fasse mal si la plaie a saigné ou suppuré. De plus, la cicatrisation se fera plus rapidement.

### Les préparations commerciales à base d'oignons

Vous feriez volontiers une cure d'oignon mais les recettes maison ne vous tentent pas. Dans ce cas vous trouverez dans les pharmacies différentes préparations à base d'oignons.

#### **L'huile essentielle d'oignon**

Vous pouvez utiliser l'huile essentielle d'oignon. Elle présente les mêmes propriétés que les préparations à base d'oignon mais bien entendu beaucoup plus concentrées. L'HE d'oignons est contre-indiquée pour les personnes qui ont des troubles thyroïdiens car elle déränge le métabolisme du iode.

#### **La teinture mère d'oignon :**

Prendre 40 à 50 gouttes 3 fois par jour

#### **En complément alimentaire**

Le produit *Pileje Oligobiane Chrome* est proposé aux personnes qui veulent faire baisser leur glycémie :

**Composition :** Poudre d'oignon, poudre de graines de fenugrec silice et silicate de magnésium, hydrolysate de protéines de blé, chlorure de chrome.

#### **Pelvimag**

Décongestionne et assainit les voies urinaires

**Composition :** Poudre d'oignon (bulbe) 160 mg, hydrocarbonate de magnésium 80 mg, oxyde de zinc 10mg. Gélule végétale 75 mg.

#### **Usage interne :**

Prendre 2-3 gouttes essentielles d'oignon dans un peu d'eau ou avec un peu de miel.

#### **Usage externe :**

Mélangez 2-3 gouttes d'huile essentielle d'oignon dans une cuillère à café d'huile végétale.

#### **Rhumatisme :**

Massez l'endroit douloureux avec quelques gouttes d'HE

**Intestin douloureux :** massez doucement le ventre avec quelques gouttes d'HE

## L'OIGNON ET LA SANTE

---

### **Contre les aphtes**

Badigeonner les aphtes plusieurs fois par jour avec un bâtonnet trempé dans l'HE d'oignons (vous pouvez également utiliser un simple jus d'oignon)

### **Contre l'otite**

Mettre quelques gouttes de jus d'oignon dans l'oreille, c'est miraculeux !

### **Est-ce que l'oignon est capable de prévenir le cancer ?**

La consommation d'oignons pourrait offrir une certaine protection (en raison de sa teneur en lycopène) contre les cancers de la prostate, de l'estomac, du pancréas et du colon.

On sait maintenant que de manière générale l'alimentation est très importante et que se nourrir sainement est une prévention utile, non seulement contre le cancer mais également contre quantité d'autres maladies.

### **L'oignon en homéopathie**

**L'oignon** : *Allium cepa* est principalement utilisé :

En 4 ou 5 H en début de rhume, pendant un ou deux jours.

En 9 H pour les douleurs nerveuses.

En 5 H pour les coliques.

### **Fatigue chronique :**

Massez le plexus solaire avec quelques gouttes d'HE

### L'oignon au service de votre beauté

Ce n'est pas très glamour comme produit de beauté, me direz-vous ?

Pourtant l'oignon est très efficace en cas de perte des cheveux !

Je vous donne les recettes beauté suivantes à titre indicatif car à mon avis, l'oignon est beaucoup plus utile et efficace ailleurs que comme produit de beauté.

En revanche, bien pourvu en vitamine E et C, riche en sélénium et en quercétine\*), deux antioxydants puissants, c'est l'aliment idéal pour combattre le vieillissement cutané. J'en profite pour vous rappeler que la beauté se soigne aussi de l'intérieur.

\*) La quercétine, est une substance naturelle trouvée dans les oignons, les pommes et le thé. On trouve dans le commerce des compléments alimentaires à base de quercétine.

## L'OIGNON ET LA SANTE

---

Traitement en cas de perte des cheveux ou pour favoriser la pousse

### **Recette pour traiter la chute des cheveux**

Frottez-vous chaque jour les endroits où vous perdez vos cheveux avec du jus d'oignon. En raison de sa contrainte, ce traitement convient mieux pour les hommes que pour les femmes.

### **Rinçage à l'oignon pour les cheveux**

#### **Recette rinçage reflet doré pour les cheveux**

Préparez une décoction avec 50-60 g de pelures d'oignons dans un litre d'eau. Laissez refroidir et filtrez. Vous utiliserez cette eau au dernier rinçage pour obtenir un beau reflet doré.

### **Lotion contre les taches de vieillesse**

#### **Recette anti taches de vieillesse**

Préparez un jus d'oignon additionné d'une cuillère à café de vinaigre de pomme.  
Appliquez plusieurs fois par jour sur les tâches de vieillesse.

### **Lotion contre l'acné**

Les oignons contiennent beaucoup de soufre et le soufre est un ingrédient de base de beaucoup de produits anti acnéiques.

#### **Recette lotion contre l'acné**

Préparez un jus de citron additionné de jus d'oignon  
Appliquez plusieurs fois par jour sur l'acné. Ce traitement aidera également à la cicatrisation.

### **Masque de beauté à l'oignon :**

#### **Recette masque de beauté**

Préparez le jus d'un oignon, ajoutez une cuillère à soupe de miel. Mélangez et appliquez ce masque pendant 20 minutes sur le visage et le cou. Il est conseillé pour compléter le traitement contre l'acné.

## Différentes manières de consommer l'oignon pour votre santé

Il a été reconnu que l'adjonction de jus d'oignon ou d'huile essentielle d'oignon au beurre permettait d'éviter la montée du cholestérol.

### **Recette beurre d'oignons**

Mélangez au beurre quelques cuillères de jus d'oignon.  
Excellent pour préparer vos sandwiches, vos canapés ou tout simplement à consommer avec un bon pain frais complet.

### **Sauce à salade légère à l'oignon :**

En été il est très facile de consommer de l'oignon avec les crudités.

### **Ma recette de sauce à salade légère**

Il est tout à fait possible d'en préparer dans une bouteille pour 2-3 jours.

Ingrédients :

1 c. à café de moutarde

1 yaourt nature

Le jus d'un 1/2 citron

1 c. à café d'huile d'olive

1 oignon + ciboulette

poivre et sel

### **Pour joindre l'utile à l'agréable**

Voici un jus de santé pour désintoxiquer l'organisme et pour consommer plus facilement l'oignon.

### **Recette apéritif jus de tomate et oignon**

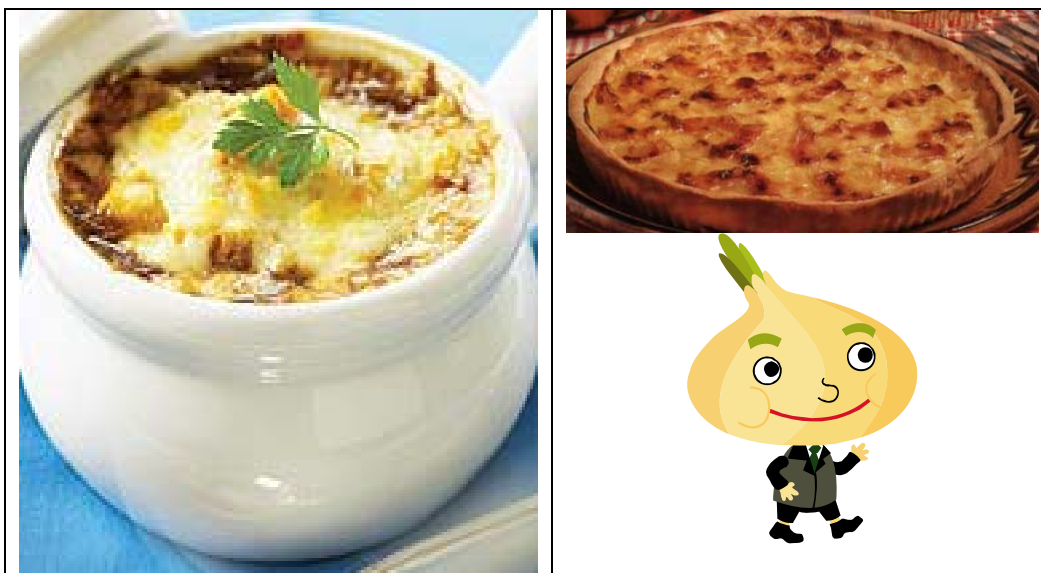
Dans un jus de tomate ajoutez 3 cuillères à soupe de jus d'oignon et un peu de jus de céleri. Salez et poivrez

### **Préparez une délicieuse soupe froide**

### **Recette soupe froide**

Ébouillantez les tomates, pelez-les, ajoutez 1 oignon et mixez le tout.  
Ajoutez un peu de crème légère, du paprika et du poivre. Laissez refroidir et dégustez avec une tranche de pain complet

La cuisine à l'oignon, j'adore...



L'oignon dans la sauce à salade, dans les sauces accompagnant la viande c'est courant mais néanmoins délicieux !

Je ne pouvais pas terminer ces pages sans donner quelques recettes classiques. La recette la plus connue est celle de la soupe à l'oignon que l'on sert volontiers à la fin d'une longue soirée bien arrosée pour se remettre d'aplomb et éviter la gueule de bois.

### Ma recette de la soupe à l'oignon

#### Recette classique de la soupe à l'oignon

Pelez et coupez des oignons jaunes en rondelles et faites-les revenir dans un peu de beurre ou d'huile d'olive. Ajoutez une petite cuillère à soupe de farine et mouillez avec un bouillon de légumes. Laissez mijoter de manière à obtenir des oignons fondants. On peut ajouter un peu de crème. Salez et poivrez.

Cette soupe sera encore plus délicieuse si vous la mettez à gratiner au four avec un peu de fromage.

### La tarte à l'oignon de ma grand-mère

#### Recette classique de la tarte aux oignons

Ingrédients :

Pâte à gâteau

1 kg d'oignons jaunes

2 cuillères à soupe de farine

50 g de beurre

3 œufs

1 verre d'eau

200 g de crème fraîche

**Tour de main :**

Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir à la poêle dans un peu d'huile mais ne pas les laissez prendre de la couleur. Salez et poivrez

Mélangez la crème et les œufs, salez et poivrez

Abaissez la pâte dans la plaque à gâteau. Garnir le fond avec les oignons et versez dessus la préparation liquide. Ajoutez un peu de fromage râpé.

Cuire environ 20-30 minutes selon le four

### Le confit d'oignon

#### Recette du confit d'oignon

Ingrédients :

500 g d'oignons

75 g de sucre

¼ de litre vin rouge

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

**Tour de main :**

Pelez et émincez les oignons et faites-les revenir dans une casserole sans les colorer. Ajoutez le vin rouge et le sucre, mélangez et laissez mijoter. Assaisonnez avec un peu de sel et de poivre

### Utilisez l'oignon autrement

Figurez-vous que l'on peut utiliser l'oignon comme teinture non seulement pour les cheveux comme indiqué plus haut mais aussi pour teindre la laine ou encore pour teindre les œufs et là il fait merveille !

#### **L'oignon, une teinture naturelle pour les œufs cuits dur**

Cela me rappelle mon enfance ! Avec ma mère et ma grand-mère, j'ai tellement de fois teint les œufs de Pâques avec des pelures d'oignons que je ne pouvais pas, ne pas vous en parler dans ces pages.

Ceci d'autant plus qu'il s'agit d'une teinture complètement naturelle et donc inoffensive pour la santé.

Les pelures d'oignons donne une belle teinte brune. Vous pouvez également utiliser des pelures rouges ou même les mélanger.

#### **Recette teinture des oeufs**

Recette : Préparez une décoction de pelures d'oignons. Plus vous mettez de feuilles, plus votre teinture sera foncée. Passez le liquide, ensuite plongez vos œufs cuits dur dans cette décoction et retirez-les. Une fois secs faites-les briller avec une couenne de lard ou un peu de beurre.

#### **Pour un plus bel effet :**

Si vous avez des talents de bricoleur, vous pouvez également utiliser des végétaux, trèfles, fougères. Vous les appliquez sur les œufs et ensuite vous emballez les œufs dans une étoffe et les attachez soigneusement avant de les plonger dans le liquide.

### Comment soigner vos plantes avec l'oignon ?

Vous pourriez fabriquer un insecticide naturel et très efficace pour vos plantes.

#### **Recette insecticide à l'oignon**

Hacher 50g d'ail et 650 g d'oignon avec leurs peaux, verser dans 10 litres d'eau bouillante, laisser infuser 12 heures.

Pulvériser sans diluer.

C'est également très efficace contre les maladies cryptogamiques(champignons)

## L'OIGNON ET LA SANTE

---

### **Quelques astuces :**

Plantez des oignons au jardin éloigne les insectes.

Des épluchures d'oignons au pied des rosiers favorisent leur croissance

### **Le « purin » d'oignon comme engrais naturel**

C'est un très bon engrais pour développer le feuillage et renforcer la vitalité des plantes.

#### **Recette purin d'oignons**

Mettre dans un tonneau des oignons coupés en morceaux ( 12 kg d'oignons pour 100 litres d'eau).

Brasser et couvrir le tonneau.

La décomposition de l'oignon dans l'eau produit un "purin" de couleur jaune beige.

Traitement préventif : 10% et 90 % d'eau

Traitement curatif : 20 % et 80 % d'eau

### **Le « purin » de pelure d'oignons pour combattre les maladies des plantes**

Le purin de pelures d'oignons est excellent pour tuer le mildiou ( c'est une maladie causée par un champignon) et notamment les acariens qui envahissent vos plantes ornementales.

#### **Recette du purin de pelure d'oignons**

Trempez 20 à 50 g de pelures d'oignons dans un litre d'eau pendant 7 jours.

Filtrez et utilisez pour pulvériser les plantes.

## L'oignon comme produit de nettoyage

Pour enlever plus facilement les taches ou les auréoles sur un objet en cuivre, il convient tout simplement de les frotter avec un oignon.

Pour enlever la rouille des couteaux ou objets en métal, frottez-les avec de l'oignon !

## L'oignon fait pleurer

Eh oui à cause des composants volatils qui se libèrent en le coupant, l'oignon irrite les yeux. Avec tout ce qu'il nous apporte il peut bien nous faire pleurer un peu.

## L'OIGNON ET LA SANTE

---

Pour ne pas pleurer ou du moins pour limiter les dégâts portez des lunettes et mettez votre oignon au frais avant de le couper.

### Conclusions

Si vous être fatigué, que vous ne vous sentez pas très en forme, arrêtez-vous un instant et demandez-vous si c'est votre façon de vivre qui en est responsable. Soyez conscients que les excès représentent la cause la plus importante des maladies.

Si vous avez décidé de vous prendre en mains et de vous soigner par vos propres moyens, agissez avec persévérance et les résultats finiront pas se faire sentir.

Je vous souhaite, grâce à la médecine naturelle, de conserver votre santé et votre joie de vivre le plus longtemps possible.