

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DE L'OIGNON

L'oignon et son goût caractéristique sont irremplaçables en cuisine. Mais ce légume banal qui nous est si familier possède aussi des vertus thérapeutiques largement mises à profit par la médecine populaire.

Fiche signalétique **Nom botanique:** Allium cepa L.
Noms populaires: oignon de cuisine, oignon des jardins, ciboule, cive.
Habitat: originaire de l'Asie centrale, cultivé dans le monde entier.
Floraison: juin/juillet.
Récolte: de juin à septembre.
Partie utilisées: Allium cepae bulbus (bulbe).
Principaux constituants: huiles essentielles sulfurées de la famille des aux, glucides, inuline, vitamine C, hétérosides flavonoïques.
Constituants secondaires: quercétine, sels minéraux.

La variété comestible utilisée à des fins curatives importe peu. L'échalote (plus petite et relativement chère) est la plus riche en huiles essentielles. Bien entendu, on peut aussi utiliser des oignons de garde (d'octobre à mai). Dans tous les cas, il faut savoir que plus l'oignon est frais, plus il est efficace.

Effets et indications

Voie interne Pour stimuler la production des sucs gastriques et intestinaux; favoriser l'écoulement de la bile; faciliter l'expulsion de sécrétions bronchiques en cas de toux et de rhume; légère action diurétique. Abaisse le taux de cholestérol sanguin; en lavement contre les vers intestinaux.

Voie externe Calme la douleur en cas d'inflammation des oreilles et de maux de dents; apaise les démangeaisons et atténue l'enflure des piqûres d'insectes; en compresse lors de grippe et de fièvre. La lotion capillaire à l'oignon (en pharmacies et drogueries) est un tonique efficace du cuir chevelu.

indications

interne **Oignons crus**
 Pour les personnes atteintes de goutte ou de diabète, oignons crus émincés, par exemple en salade, ou ajoutés crus à d'autres salades et plats, ou suc de plante naturel.

interne **Sirop d'oignon**
 500 g d'oignons épluchés, finement hachés
 5 dl d'eau
 350 g de sucre
 100 g de miel
 Porter simplement à ébullition oignons, eau et sucre, filtrer dans une gaze, bien presser la pulpe. Ajouter le miel pendant que le sirop refroidit. Conserver au réfrigérateur. Mode d'emploi: prendre 4 à 5 c. à soupe par jour en cas de toux à mucosités épaisses, bronchite et coqueluche.

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

interne **Gouttes d'oignon**

Vendues en pharmacies et drogueries. Diverses préparations homéopathiques, ditutions conseillées: de D2 à D6.

Mode d'emploi: contre le rhume des foins; rhume avec sécrétions fluides et irritantes. Observer les instructions sur l'emballage.

externe **Oignons crus**

Mode d'emploi

Rhume de cerveau : (sinus congestionnés avec mauvais écoulement des sécrétions): couper un ou plusieurs oignons en largeur et les placer le plus près possible du lit. L'inhalation des vapeurs dégage les voies respiratoires. Douleurs articulaires, affections rhumatismales : masser les parties douloureuses avec une pommade à l'oignon à 10% (pharmacies et drogueries). Mal aux oreilles: comme première mesure pour apaiser la douleur. Hacher finement un ou plusieurs oignons, écraser la pulpe, envelopper dans un mouchoir en coton. Appliquer en compresse sur l'oreille douloureuse. Maintenir avec une écharpe en laine ou un bonnet. Pour renforcer l'effet, remplir à moitié une bouillotte d'eau pas trop chaude et y poser l'oreille malade pendant une heure environ. Important: si la douleur persiste, consulter le médecin. Piqûres d'insectes: humecter immédiatement avec du suc de plante ou appliquer des rouelles d'oignons pour stopper la démangeaison et atténuer l'enflure. Grippe et fièvre: en compresse ou dans une chaussette. Hacher finement un ou plusieurs oignons, écraser la pulpe, envelopper dans un mouchoir en coton. Appliquer sur la nuque ou former deux compresses de la grandeur du pied. Faire bouillir de l'eau dans une casserole, poser les compresses sur le couvercle le temps de les chauffer. Appliquer sur la plante des pieds et enfiler des chaussettes de laine. Garder au moins une heure ou mieux, toute la nuit. L'action est encore renforcée par une bouillotte. Maux des dents: glisser une rouelle d'oignon dans la bouche à l'endroit de la dent douloureuse.

Recette **Tartelettes à l'oignon**

pour la plaque à bouchées ou pour 9 petits moules de Ø 8 cm env. 1 abaisse rectangulaire de pâte à gâteau (275 g)

GARNITURE

1 c. à soupe de beurre ou de margarine
600 g d'oignons en fines rouelles
un peu de sel

LIAISON

1 1/2 dl de crème
1 oeuf
1/4 c. à café de sel
poivre du moulin

Façonnage: graisser les moules. Découper dans la pâte 9 disques de Ø 10 cm, fonder les moules. Réserver 30 minutes au frais. Garniture: chauffer beurre ou margarine dans une poêle. Ajouter les oignons et le sel, étuver à couvert 20 minutes environ, à feu doux en remuant de temps en temps, sans laisser prendre couleur. Laisser refroidir avant de répartir dans les petits moules. Liaison: mélanger les ingrédients, assaisonner, verser sur la garniture. Cuisson: 20 minutes environ dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220°..