



**L'oignon doux
de Lézignan-la-Cèbe**
Carnet de recettes



L'oignon doux de Lézignan la Cèbe

L'oignon est sans doute originaire de Perse, où il était déjà connu dans l'Antiquité. Les Égyptiens le cultivaient intensivement ; ils lui donnaient un rôle liturgique dans la fête de Sokar, le dieu associé à la germination et au culte des défunts. L'oignon semé pendant la période hivernale symbolisait la renaissance de la végétation et celle d'Osiris. Pline l'Ancien décrit les nombreuses vertus curatives de l'oignon, souverain contre le déclin de la vue, les ulcérations, les morsures de chien et de serpent, les bourdonnements d'oreille, etc.

Notre cèbe de Lézignan se caractérise par sa blancheur et sa forme ronde, large et aplatie. Un seul bulbe peut dépasser le kilogramme. Sa période de production commence vers le 15 mai, et passé septembre, vous n'en trouverez plus sur les marchés, car son importante teneur en eau ne permet pas une conservation traditionnelle. Vous n'achèterez donc plus en avril ou en octobre des oignons dits « de Lézignan » sans crier au faussaire ! *A fortiori* si – traçabilité oblige – il est mentionné « origine Espagne »... comme nous avons pu le constater !

L'Association des Agriculteurs Lézignanais souligne ses qualités diététiques : « riche en vitamine A, B, et C, en fer, en soufre, en phosphore et en sels minéraux (sodium, potassium et calcium), possède des vertus toniques, digestives, diurétiques et reconstituantes. C'est aussi un puissant anti rhumatismal qui a des pouvoirs antibiotiques et dont des observations scientifiques ont confirmé les propriétés dans le traitement du diabète. » On chuchoterait même qu'il agirait comme aphrodisiaque !



Restaurant Chez Camillou
10 route de Languedoc
48130 AUMONT AUBRAC
Tel 04 66 42 86 14
www.camillou.com

Oignon doux de Lézignan soufflé au thym

Par Cyril ATTRAZIC



Ingrédients pour 4 personnes:

4 oignons de belle taille
Thym /laurier
120grs de beurre
Sel et poivre du moulin
Béchamel
25cl de lait
25g de farine
25g de beurre
1 gousse d'ail
Finition soufflé
5 blancs d'œuf
40g de parmesan

Emballer chaque oignon entier dans une feuille de papier aluminium assaisonné de sel, thym, beurre et laurier.
Refermer hermétiquement l'alu sur les oignons et cuire dans un four à 160°c pendant 1 heure.

A la sortie du four contrôler que les oignons soient cuits.
Décalotter les oignons, retirer la pulpe et la mixer en rectifiant l'assaisonnement. Réserver les oignons évidés et leurs chapeaux.
Dessécher la pulpe à feu doux afin de retirer le maximum d'eau de végétation.

Réaliser la béchamel

Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine, laisser cuire et mouiller avec le lait et la gousse d'ail.
Poursuivre la cuisson jusqu'à épaississement de l'appareil, rectifier l'assaisonnement et réserver.

Montage

Ajouter 300grs de purée d'oignon à la béchamel puis incorporer les blancs d'œufs montés en neige et le parmesan.
Garnir les oignons évidés de l'appareil à soufflé et cuire au four 15 minutes à 190°c.
Servir chaud.

Restaurant Au Pauvre Jacques
36 Avenue Pierre Verdier
34500 Béziers
Tel : 04 67 30 23 71
www.aupauvrejacques.fr

**Tarte feuilletée aux moules de pays,
cèbes de Lézignan confites,
sabayon ail-persil**

Par « Petit Pierre » AUGÉ



Ingrédients pour 4 tartes:

- 3 cèbes de Lézignan
- 250g de crème liquide
- Pâte feuilletée
- 2 kg de moules
- Mayonnaise
- Ail, persil
- Salade de pays
- Lard colonnata

Éplucher deux des cèbes, les laver et les émincer ; les faire revenir à la casserole avec de l'huile d'olive et ajouter 200g de crème liquide. Cuire à frémissement environ 20 minutes.

Acheter une plaque de pâte feuilletée, détailler 4 ronds d'environ 14cm, cuire entre deux plaques au four à 180° pendant 10 à 12 minutes.

Ébarber, laver et cuire 2kg de moules en marinère, puis les décortiquer.

Réaliser une mayonnaise avec très peu de moutarde, la détendre avec de la crème liquide, ajouter de l'ail haché et du persil ciselé.

Déposer une fine couche de cèbes confites sur la tarte, arranger les moules dans le sens de celle-ci.

Recouvrir d'une cuillère de sabayon aillé et gratiner celui-ci au four à 180 ° pendant 3 minutes.

A la sortie du four, déposer sur la tarte une salade de pays.

Accompagner de lard colonnata et cèbe crue ciselée.

Restaurant L'Auberge de Combes

Le Village

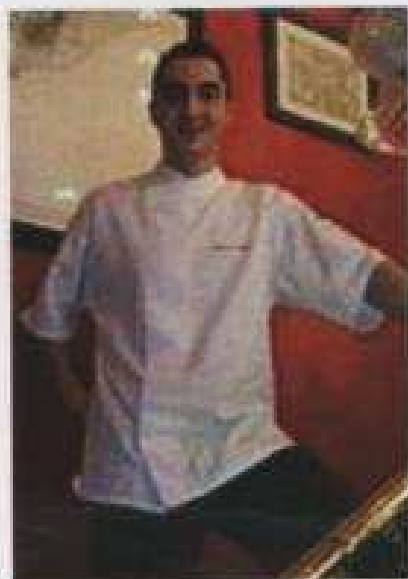
34240 COMBES

Tel 04 67 95 66 55

www.aubergedecombes.com

**Onglet de Bœuf « Race Aubrac »
Nems Croustillants de cèbes confites,
oignons de Lézignan façon vigneronne**

par Clément BONANO



Ingrédients pour 6 personnes :

Bœuf :

6 Onglets de bœuf Aubrac de 160g chacun, parés et ouverts en deux (conserver les parures). 20 g de beurre.

Nems :

6 Feuilles de brick, 4 Cèbes

100g d'amandes séchées concassées

½ Botte d'estragon ciselé

10 cl de vinaigre balsamique, 50g de sucre en poudre

100g de beurre, 50cl d'huile de friture

2 g de piment d'Espelette, Sel, poivre

Progression :

Laver, éplucher les cèbes. Émincer finement.

Faire fondre le beurre dans une poêle. Ajouter les cèbes et faire compoter sans coloration avec le sucre en poudre.

Déglacer au vinaigre balsamique.

Laisser compoter pendant quelques minutes

Hors du feu, ajouter l'estragon, les amandes, l'assaisonnement et le piment d'Espelette. Réserver à température.

Couper les feuilles de brick en 2 dans la longueur.

Disposer la préparation à base de cèbes dans chacune des feuilles, badigeonner de jaune d'œuf et rouler en forme de cylindre régulier. Réserver au frais

Sauce :

2 oignons doux de Lézignan, 2 carottes ,1 Poireau

20 cl vin rouge (Faugères)

20g de Farine, 20cl de fond de veau, 20g de beurre

Progression :

Laver et éplucher les légumes, les tailler en petits cubes.

Faire revenir dans une poêle les parures de bœuf environ 3 minutes.

Dans une autre poêle, faire revenir les légumes jusqu'à coloration. Ajouter les parures de bœuf poursuivre la cuisson 2 minutes, saupoudrer de farine, poursuivre la cuisson à nouveau puis déglacer avec le vin rouge. Ajouter le fond de veau et laisser mijoter 30 minutes à feu doux. Passer la sauce à l'aide d'un chinois, monter au beurre sans faire bouillir.

Finition et cuisson :

Cuire les onglets dans une poêle à feu vif, bien colorer les 2 faces. Assaisonner

Pendant ce temps, plonger les nems dans une friteuse à 170° jusqu'à coloration puis égoutter sur papier absorbant. Dresser sur assiette l'onglet, le nems et la sauce, déguster aussitôt.

Restaurant L'Harmonie
Chemin de la Barque
34410 Sérignan
Tel : 04 67 32 39 30
www.lharmonie.fr

**Crème d'oignon doux de Lézignan
comme un condiment
et croustillant de pied de porc**

par Bruno Cappellari



Ingrédients pour 4 personnes

200 g d'oignons doux de Lézignan
200 g de fond de volaille
200 g de crème liquide
15 g de vinaigre balsamique blanc
2 pieds de porc cuits
50 g de chapelure
1 œuf
20 g de farine
Sel, poivre, huile d'olive Q.S.

- 1 - Chauffer les pieds de porc, four à 80°C.
Les désosser, puis les rouler dans un papier film pour leur donner une forme de cylindre.
Réserver au frais 4 heures.
- 2 - Réaliser la crème : émincer les oignons doux de Lézignan, les faire revenir à blanc, à l'huile d'olive.
Mouiller avec le fond de volaille et la crème liquide.
Après la cuisson, mixer le tout et rectifier l'assaisonnement, sel, poivre, vinaigre balsamique blanc.
- 3 - Paner les pieds de porc à l'anglaise : Passer les pieds de porc dans la farine, l'œuf battu et la chapelure et recommencer une seconde fois, œuf et chapelure.
- 4 - Finition et présentation : Poêler les pieds de porc à l'huile d'olive, verser la crème d'oignons en fond d'assiette pour dresser les pieds de porc.

Restaurant La Réserve Rimbaud
820 Avenue de Saint-Maur
34000 Montpellier
04 67 72 52 53
www.reserve-rimbaud.com

**Noix de Saint Jacques poêlées,
oignons doux de Lézignan confits,
jus de pommes acidulé**

Par Charles FONTES



Ingrédients pour 4 personnes :

12 pièces de noix de Saint Jacques
4 oignons de Lézignan
1 pomme Granny Smith
1 L de jus de pommes
2 tranches de pain de mie
200 g de beurre
1 botte de cerfeuil
1 botte de ciboulette

Oignons confits :

Épluchez et coupez les oignons en 2
Arrosez d'huile d'olive, de sel et de poivre
Cuire à 180°C pendant 40 min

Jus de pommes :

Faire réduire de moitié 1 L de jus de pommes
Montez avec 200 g de beurre
Rectifier l'assaisonnement
Incorporez au dernier moment une pomme Granny Smith
découpée en brunoise

Croûtons :

Découpez le pain de mie en brunoise
Faire revenir à l'huile d'olive 3 min
Réservez

Cuire les St Jacques à l'huile d'olive 1 minute de chaque côté

Dressage :

Disposez au milieu de l'assiette 2 demi-oignons confits
Posez les 3 pièces de St Jacques autour de l'oignon
Arrosez avec le jus de pommes monté au beurre

Finitions :

Décorez avec les herbes (cerfeuil et ciboulette), les croûtons et
des copeaux de pommes fraîches

Restaurant De Lauzun
3 Boulevard de l'Esplanade
34150 Gignac
Tel : 04 67 57 50 83
www.restaurant-delauzun.com

**Oignons de Lézignan cuits en coque,
mousse fondante à la noisette.
Vinaigrette au jus de viande.**

Par Mathieu De Lauzun



Ingrédients :

Mousse noisette :

- 2 œufs mollet cuits 6 minutes
- 20g d'eau
- 200g d'huile de noisette
- 50g d'huile d'arachide
- 3 feuilles de gélatine
- 150g de crème fouettée

Vinaigrette au jus de viande :

- 50 g de jus de rôti réduit
- 15g de vinaigre de vin vieux ou balsamique
- 30g d'huile d'olive
- 10g de moutarde de Dijon
- Sel
- 1 échalote ciselée

- Mixer les œufs avec l'eau puis ajouter les huiles petit à petit au blender
- Incorporer les 3 feuilles de gélatine fondue et laisser prendre l'appareil
- Incorporer la crème fouettée puis assaisonner. Réserver au froid.
- Cuire les oignons doux en bouillon aux aromates bien assaisonné ou dans un bouillon de viande (pot au feu) jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter puis enfourner à 200°C avec 1 filet d'huile sur les oignons. Cuire jusqu'à ce que la peau devienne croustillante.
- Mélanger la glace de viande chaude avec le vinaigre puis la moutarde et ajouter l'huile d'olive et l'échalote.
- Fendre les oignons aux ciseaux sans les couper entièrement. Décorer l'assiette avec la vinaigrette puis à l'aide d'une cuillère chaude réaliser une quenelle de mousse que vous déposez sur l'oignon fendu. Décorer de fenouil sauvage, de basilic et de coriandre. **Servir aussitôt.**

Restaurant L'Octopus

12 rue Boieldieu

34500 BEZIERS

Tel 04 67 49 90 00

www.restaurant-octopus.com

**Anguille laquée
à l'oignon doux de Lézignan,
soja et poivre de Sechuan**

Par Fabien Lefebvre



Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 filets d'anguille de 140g
- 4 oignons doux de Lézignan
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- 2c. à café de poivre de Sechuan moulu
- 1c. à soupe d'huile d'olive
- 1 noix de beurre salé
- 1 bouquet de Shiso verte (ou coriandre)
- 400g de purée de navet

La préparation

Détailler les filets d'anguille en morceaux de 3cm environ.
Passer les oignons doux de Lézignan à la centrifugeuse. Faire réduire ce jus au $\frac{1}{4}$ et incorporer la sauce soja. Faire chauffer la purée de navet.

La cuisson

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive.
Lorsque celle-ci est bien chaude, démarrer la cuisson des anguilles. Une fois les morceaux colorés, ajouter le beurre demi-sel.
Déglacer avec le jus d'oignons et réduire jusqu'à ce que les anguilles laquent dans la poêle.

Le dressage

Débarrasser et servir aussitôt. Parsemer de feuilles de Shiso et de poivre de Sechuan.

Restaurant Prouheze Saveurs
728 Avenue de la Pompignane
34000 Montpellier
Tel : 04 67 79 43 34

***Tartelette de fenouil, lisette marinée
et crème d'oignons doux de Lézignan***

Par Pierre-Olivier PROUHEZE



Ingrédients pour 4 personnes:

4 fenouils, 4 lisettes, 5 oignons doux de Lézignan,
10 cl d'huile d'olive, le jus de 2 citrons,
Pm de vinaigre balsamique, 30 cl de crème,
30 cl de bouillon de volaille, fines herbes.

Pâte sablée :

250g de farine, 125g de beurre, 1œuf,
15g de sel, 15g de parmesan en poudre

Mélanger le tout et laisser reposer au frigo 4h

Étaler la pâte et faire des bandeaux de 15cm de long sur 4cm
de large

Cuire au four entre 2 plaques durant 15minutes

Compote de fenouil :

Couper le fenouil finement et le mélanger avec le vert de
l'oignon. Le cuire en compotée durant 1 heure dans de l'huile
d'olive. Saler et poivrer

Marinade de la lisette :

Couper finement des herbes : ciboulette, estragon, aneth et
basilic

Les faire mariner dans de l'huile d'olive avec du jus de citron et
une pointe de balsamique, ajouter les filets de poisson et
laisser reposer 2 heures au frais

Crème d'oignon doux :

Cuire 5 oignons dans un bouillon de volaille durant 15 minutes

Le mixer au blender avec le jus

Laisser refroidir et ajouter 30 cl de crème

Le passer au chinois étamine

Prendre la purée d'oignon, la mettre dans un siphon avec 2
cartouches