

Oignons caramélisés — temps long, feu doux,

🍲 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 1h30m

*Technique pour transformer des oignons crus en une **pâte brune douce et sucrée** par cuisson longue à feu doux en poêle. S'oppose aux « oignons caramélisés en 15 minutes » des recettes de magazine, qui donnent seulement des **oignons dorés** — pas la vraie caramélisation profonde. Le vrai procédé demande **45 min minimum, 1 h 30 pour l'optimum**, sans jamais brûler, avec déglaçages périodiques à l'eau. Pas de sucre ajouté nécessaire.*

Monde

INGRÉDIENTS

□ oignons, jaunes classiques, doux <i>Cévennes ou rouges — pas de blancs</i>	500 g	□ vinaigre balsamique	15 ml
□ beurre	20 g	□ sucre	5 g
□ huile d olive	15 ml	□ ail haché	1 gousse
□ sel, une pincée généreuse — le sel aide à faire rendre l'eau	3 g	□ thym frais	2 branches
□ eau	30 ml	□ bicarbonate de soude, ~1/4 câc	1 g
□ vin blanc sec	50 ml	□ huile d olive	15 ml

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Éplucher oignons.
2. Trancher **finement** en demi-rondelles ou lanières de **3-5 mm** d'épaisseur, dans le sens de la longueur (pôle à pôle) plutôt que des rondelles — les lanières dans le sens des fibres se tiennent mieux à la cuisson longue.

— Démarrage —

3. Dans une *large poêle à fond épais*, faire fondre *beurre* à **feu moyen** et ajouter *huile d olive*.
4. Verser les oignons dans la poêle.
5. Ajouter *sel*.
6. Remuer pour enrober tous les oignons de gras.

— Phase 1 : rendre l'eau (15-20 min) —

7. À **feu moyen-doux**, cuire en remuant toutes les 2-3 min.
8. Les oignons passent du blanc translucide au transparent, se flétrissent, et **libèrent beaucoup d'eau**. La poêle est inondée.
9. *rendu (15-20 min)*

Pendant cette phase, les oignons ***ne colorent pas***. Ils cuisent à la vapeur de leur propre eau. C'est normal et nécessaire.

— Phase 2 : évaporation et début de coloration (20-30 min) —

10. Baisser à ***feu doux***.
11. Continuer à cuire en remuant ***toutes les 3-5 min***.
12. L'eau s'évapore progressivement. Les oignons passent du translucide au ***blond pâle***, puis au ***jaune doré***.
13. *coloration1 (20-30 min)*
14. Quand la poêle est ***asséchée*** (plus d'eau libre visible, les oignons grésillent dans le gras), on entre dans la phase décisive.

— Phase 3 : caramélisation profonde et déglaçages (45-60 min) —

15. À ***feu doux***, les oignons commencent à ***vraiment brunir***. Une croûte brune se forme peu à peu au fond de la poêle.
16. ***Dès que la croûte brune apparaît*** au fond (après 10-15 min en phase 3), verser *eau* et racler le fond à la spatule pour ***dissoudre la croûte*** dans la masse d'oignons. L'eau s'évapore en 2-3 min, les oignons récupèrent les sucres bruns dissous.
17. ***Répéter ce déglçage*** toutes les 10-15 min, à chaque fois qu'une nouvelle croûte brune se forme. Compter ***4-6 déglçages*** sur l'ensemble de la phase 3.
18. *caramelisation (45-60 min)*
19. Entre deux déglaçages, remuer ***toutes les 2-3 min*** pour éviter les brûlures locales. Si on sent une ***odeur de brûlé***, retirer la poêle du feu, remuer vivement, et déglacer immédiatement.

La couleur cible est ***brun foncé uniforme*** (presque noir acajou), la texture ***confite effilée***, l'odeur ***sucrée et profonde*** sans aucune note âcre.

— Finition —

20. Quand la couleur et la texture sont atteintes, goûter : les oignons doivent être ***profondément doux, sucrés, sans amertume***.
21. Rectifier au sel si nécessaire.
22. ***Options d'enrichissement*** (choisir selon l'usage final) :
23. • ***Pour soupe à l'oignon*** : déglacer avec *vin blanc sec* en fin de cuisson, laisser évaporer, puis mouiller au bouillon - ***Pour tartinade / chutney*** : ajouter *vinaigre balsamique* et *sucré* optionnels, laisser réduire en pâte sirupeuse - ***Pour pissaladière*** : ajouter *ail haché, thym frais* effeuillé, laisser infuser à feu éteint

— Variante accélérée (bicarbonate) —

24. Pour un résultat ****plus rapide**** (45 min au total) mais à la texture ****pâteuse**** (purée brune, pas effilée) :
25. Au début de la phase 3 (après que l'eau est évaporée), ajouter *bicarbonate de soude*. Les oignons moussent légèrement puis la couleur avance ****très rapidement****. Surveiller de près — la brûlure arrive 2× plus vite.
26. Convient aux ****sauces, tartinades, farces****. Pas aux préparations où on veut voir les ****filaments d'oignon**** (pissaladière, French dip, soupe à l'oignon classique).

— **Conservation** —

27. Transférer dans un ****bocal en verre**** encore chaud.
 28. Couvrir d'une pellicule d'*huile d'olive* ou de la graisse de cuisson pour ****isoler de l'air****.
 29. Au réfrigérateur : ****1 semaine****.
 30. Au congélateur en portions (bac à glaçons puis sachet) : ****3 mois****.
-

technique