OIGNONS CARAMéLISéS



Les oignons caramélisés sont une préparation emblématique de la cuisine française et méditerranéenne, utilisée depuis des siècles pour apporter douceur et profondeur aux plats salés. La caramélisation naturelle des sucres de l’oignon se fait lentement, transformant un ingrédient humble en une base aromatique riche et complexe.

Infos

- **Temps de préparation**: 5 mins
- **Temps de cuisson**: 15 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 3 gros oignons jaunes
- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe d’huile d'olive
- 1 à 2 c. à soupe de miel (facultatif)
- 1 filet de vinaigre balsamique (optionnel)

Préparation

Etape 1
Émincer les oignons : Coupez-les en lamelles fines et régulières pour garantir une cuisson homogène.

Etape 2
Démarrer la cuisson : Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons et le sel (il aide à extraire l'eau). Laissez cuire 10 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Etape 3
Caraméliser lentement : Baissez le feu et poursuivez la cuisson 20 à 25 minutes à feu doux, en remuant régulièrement. Les oignons doivent fondre progressivement.

Etape 4
Finaliser la caramélisation : Ajoutez le miel et le vinaigre balsamique. Laissez réduire encore 5 minutes en remuant. Les oignons vont prendre une belle couleur dorée et une texture fondante.