

## Oignons caramélisés

- 300 g d'oignons rouges
- un peu de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à soupe bien remplie de sucre

Commencez par éplucher les oignons et les couper en lanières.

Chauffez une poêle antiadhésive, ajoutez les oignons et couvrez avec un couvercle. Laissez-les cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.

À ce stade, ajoutez une giclée de vinaigre et laissez évaporer, sans couvercle, pendant encore 5 minutes.

Saupoudrez les oignons de sucre et mélangez, en permettant au sucre de fondre.

Vos oignons à l'aigre-doux sont prêts! Vous pouvez les déguster tièdes ou à température ambiante.

Conseil: Pour un goût authentique et équilibré, il est préférable d'utiliser des oignons rouges traditionnels, connus pour leur douceur et leur délicatesse.

Conservation: Vous pouvez les conserver au réfrigérateur pendant quelques jours.

## Quels sont les bienfaits des oignons?

*L'oignon est un aliment très bénéfique pour notre santé : il possède des propriétés antibactériennes, favorise la fonction rénale, aide à stabiliser la glycémie et réduit le risque de maladies cardiovasculaires. Grâce à ses propriétés antibiotiques, il est particulièrement efficace contre les infections des voies respiratoires et pour lutter contre les symptômes de la grippe.*

