

Oignon

Bienfaits pour la santé

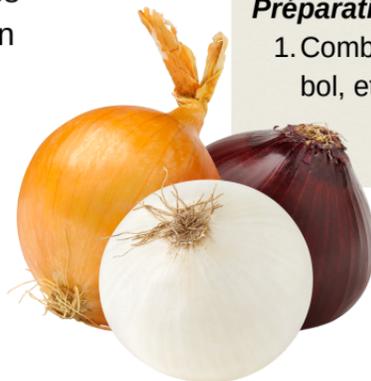
Riche en antioxydants qui aident à la digestion et aident à garder le coeur en bonne santé.

Entreposage

Dans un endroit sombre et frais. Une fois coupé, couvrir et garder au réfrigérateur.

Préparation

Retirer les premières couches des oignons. Couper-les en dés ou en tranches, ils ajoutent une saveur délicieuse à chaque plat!



Salade concombre, tomate et oignon

Ingédients:

Tomate en dés

Oignon en dés

Concombre en dés

Vinaigrette de votre choix



Préparation:

1. Combiner tous les ingrédients dans un bol, et déguster!