< retour

Fruits et légumes

Echalote(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Bulbes (Ail, Echalote, Oignon...)

Origine : Proche-orient

Famille : Liliacées

Poids moyen : 20g

L'échalote est une plante vivace cultivée en annuelle. De la taille d'un bulbe d'ail, elle comporte deux ou trois gousses.L'échalote est particulièrement prisée en France, pays réputé pour la qualité de cette plante.

Elle est plus souvent utilisée comme condiment que comme légume, pour donner une

touche raffinée aux aliments.

VARIÉTÉS

Sa saveur est plus parfumée et plus subtile que celle de l'oignon et moins âcre que celle de l'ail. Contrairement à ceux-ci, elle «parfume» peu l'haleine. Il en existe plusieurs variétés, les plus communes étant:

L'échalote grise ou ordinaire : Petite, de forme allongée, à la peau grise et à la tête violacée, à chair ferme et piquante.

L'échalote de Jersey : Au bulbe court et renflé, à la pelure rosacée, et à la chair veinée et moins piquante.

L'échalote cuisse de poulet : Un bulbe allongé, dont la couleur cuivrée de la peau rappelle celle de l'oignon. Il s'agit d'ailleurs en réalité d'une variété d'oignon appelée aussi Echalion.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des échalotes fermes à la pelure bien sèche. Écarter des échalotes germées, amollies ou dont la pelure est tachée.

QUE FAIRE AVEC ?

L'échalote se consomme crue ou cuite. Elle est plus souvent utilisée comme condiment que comme légume, pour donner une touche raffinée aux aliments. Elle entre dans la composition des sauces béarnaise, Bercy ou au vin rouge, notamment. Elle accompagne les salades, les poissons et viandes grillés ou poêlés. Elle parfume le beurre blanc. Elle s'avère plus digestible après la cuisson que l'oignon. Les tiges vertes sont savoureuses et peuvent être utilisées au printemps comme la ciboulette. Les caïeux peuvent aromatiser le vinaigre ou l'huile. L'échalote aromatise aussi les soupes, les vinaigrettes et les légumes.

COMMENT PRÉPARER ?

L'échalote revenue dans un corps gras ne doit jamais griller ou roussir, car elle deviendrait amère, il faut plutôt la laisser fondre à feu très doux.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
L'échalote se conserve environ 1 mois dans un endroit sombre, frais, sec et bien ventilé. Réfrigérée, elle se conserve une quinzaine de jours seulement.

Lorsqu'elle est coupée, l'envelopper d'un film alimentaire ou la mettre dans un récipient et la recouvrir d'huile d'olive pour la réfrigérer. Cette huile devient très aromatique et peut être utilisée pour cuisiner.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On dit l'échalote minéralisante, apéritive et stimulante.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
76 kcal	1,90 g	15,90 g	0,15 g	16,50 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
31,00 mg	11,00 mg	0,02 g	42,50 mg	3,20 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,80 g	0,09 mg	0,40 mg	0,95 mg	0,29 mg

vitamin B1
0,05 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère à bulbe, probablement originaire du Proche-Orient car son nom scientifique serait dérivé du nom d'un port antique de la Palestine, soit Ascalon. L'échalote était très appréciée des Grecs et des Romains, ces derniers la considéraient autant comme aliment que comme aphrodisiaque. Plusieurs historiens et botanistes croient que l'échalote aurait été introduite en Europe aux xiie et xiiie siècles par les croisés revenant du Proche-Orient.

Salmis de canard [3]

En savoir plus [3]

Poulet boucanné à la créole [4]

En savoir plus [4]

Potage aux champignons [5]

En savoir plus [5]

Terrine bressane [6]

En savoir plus [6]

Filet de boeuf stroganoff façon traditionnelle [7]

En savoir plus [7]

Beurre blanc ou nantais [8]

En savoir plus [8]

Filet mignon farci à la tapenade [9]

En savoir plus [9]

Carpaccio de magret de canard aux épices [10]

En savoir plus [10]

Coquilles saint-jacques au noilly prat [11]

En savoir plus [11]

Tartare saumon et loup [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] 4 [15] → [13]
dernier » [15]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15118

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15118

[3] https://www.qooq.com/recipes/salmis-de-canard

[4] https://www.qooq.com/recipes/poulet-boucanne-la-creole

[5] https://www.qooq.com/recipes/potage-aux-champignons

[6] https://www.qooq.com/recipes/terrine-bressane

[7] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-boeuf-stroganoff-facon-traditionnelle

[8] https://www.qooq.com/recipes/beurre-blanc-ou-nantais

[9] https://www.qooq.com/recipes/filet-mignon-farci-la-tapenade

[10] https://www.qooq.com/recipes/carpaccio-de-magret-de-canard-aux-epices

[11] https://www.qooq.com/recipes/coquilles-saint-jacques-au-noilly-prat

[12] https://www.qooq.com/recipes/tartare-saumon-et-loup

[13] https://www.qooq.com/ingredients/echalotes?page=1

[14] https://www.qooq.com/ingredients/echalotes?page=2

[15] https://www.qooq.com/ingredients/echalotes?page=3