

ÉCHALOTE

Décembre 2003 (Actualisé en janvier 2017)

Description :

Allium escalonicum L.

Plante vivace bulbeuse de la famille des liliacées, très voisine botaniquement de l'oignon dont elle serait pour certains une lointaine variété; pour d'autres elle proviendrait d'Asie Centrale. Très parfumée, elle est beaucoup plus digestible que l'oignon; on lui prête des propriétés apéritives, tonocardiaques et antibiotiques. Peu calorique, elle se révèle riche en potassium.

On distingue 4 principales variétés : l'*échalote grise*, l'*échalote de Jersey* ou oignon-échalote, l'*échalote bretonne*, rose (la plus fine au goût) ou demi-longue poire; et l'*échalote Cuisse de poulet*.

L'échalote doit être achetée ferme et brillante, de couleur cuivrée, aux pelures bien sèches, et conservée dans un endroit sec et tempéré, à l'abri de la lumière.

Coût indicatif : 1,50 à 3,50 € le Kilo.



Utilisation :

Très prisée en France (qui en est le premier producteur mondial avec 40000 tonnes par an), l'échalote entre dans la composition de maintes sauces, de nombreux plats comme condiment ou légume à part entière :

- Hachée crue : on en parsème les crudités, on l'incorpore dans la vinaigrette pour accompagner les salades vertes, les salades de pommes de terre, les huitres, la tête de veau, dans les farces (tomates, aubergines, courgettes, ...), les gibelottes de lapin, ...
- Crue entière : pour aromatiser le vinaigre, pour parfumer les marinades, pour relever les courts bouillons car elle se marie parfaitement avec le vin blanc, ...
- Émincée cuite : elle accompagne certaines pièces de viande de bœuf comme la bavette ou l'onglet à l'échalote, l'entrecôte à la bordelaise, ... les moules marinières, les omelettes, la cuisson des champignons (poêlée de girolles), ...
- Base de sauces : Sauce Bercy, Sauce Béarnaise, Sauce Bordelaise, Sauce Diable, Beurre blanc Nantais, Sauce piquante, Sauce charcutière, Sauce Grand-veneur, ...
- Cuite, en légume : Échalotes confites au miel, tarte tatin d'échalotes, ...

Cuite, il faut toujours la faire suer à feu doux dans la matière grasse pour qu'elle conserve sa saveur sucrée, sans la faire roussir, ce qui la rendrait amère.