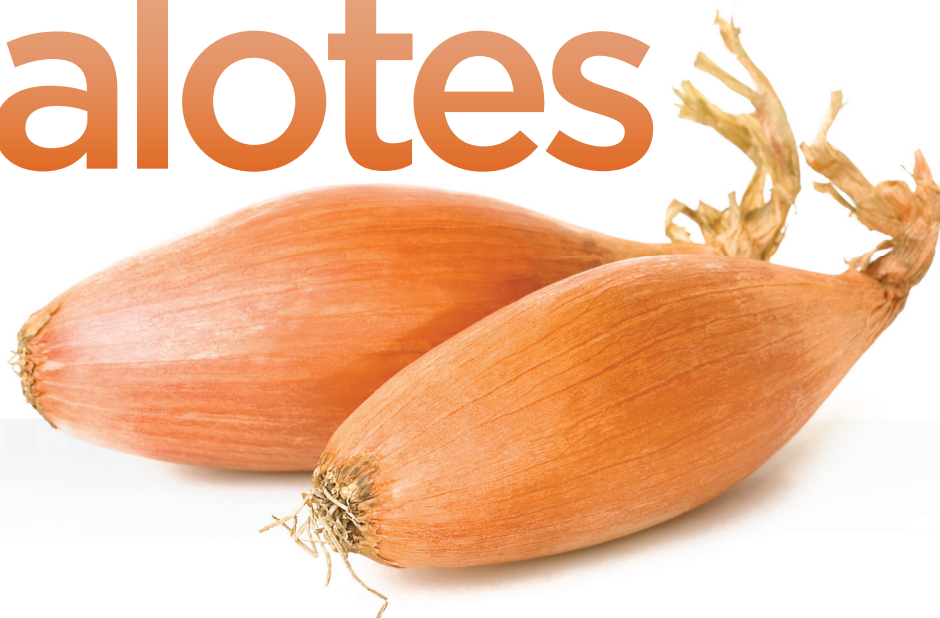


Échalotes



Choisir

L'échalote est un type d'oignon. Elle a une forme allongée, est plus petite qu'un oignon ordinaire et présente une couche extérieure dorée, ou rouge, semblable à du papier. Comparativement à l'oignon ordinaire, l'échalote a un goût plus doux avec un soupçon d'ail.

Lorsque vous choisissez des échalotes, optez pour celles dont la peau est sèche, comme du papier, et ne présente aucune trace de

moisissure, et évitez les échalotes germées. Choisissez les échalotes lourdes et fermes.

Conserver

Les échalotes sont souvent vendues dans de petites boîtes en carton. Conservez-les dans cette boîte ou placez-les dans un panier qui permet à l'air de circuler. Si vous rangez ces contenants dans un endroit sombre, frais et bien aéré, les échalotes se conserveront environ un mois.

Préparer

Les échalotes ont un goût plus doux que les oignons; elles ont un arôme légèrement sucré avec un soupçon d'ail. On peut les utiliser crues ou cuites.

Les échalotes se préparent de la même façon qu'un oignon. Retirez la racine, la pointe et la tunique. Vous pouvez alors trancher l'échalote telle quelle, ou séparer les bulbes puis les trancher.

Saison

On trouve des échalotes à longueur d'année.

Valeur nutritive

Les échalotes contiennent de la vitamine C et de la vitamine A.



Essayez cette recette intéressante qui incorpore des échalotes dans une salade de céleri.

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/porc-avec-salade-de-celeri

