


ÉCHALOTES FRANÇAISES

Mai 2023 - Défi Zéro Gaspi

En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes





Ce mois-ci, on fait la fête avec les échalotes françaises du Québec! Souvent perçues comme un produit de luxe, elles sont pourtant aussi polyvalentes que les oignons. Leur goût délicat vient rehausser les plats avec peu d'effort. Et si on faisait du printemps la saison des échalotes françaises?

Voici quelques canevas de recettes pour les utiliser à 100%,
oui, oui, même la pelure!



TARTE À L'ÉCHALOTE FRANÇAISE

Nombre de portions : 4

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 à 35 minutes

Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 1 feuille de pâte brisée du commerce (ou pâte à tarte)
- 1 casseau (350 g) d'échalotes françaises, épluchées
- 60 ml (¼ tasse) de corps gras (huile de canola, huile d'olive, beurre, etc.)
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre au choix (balsamique, de riz, de vin, etc.)
- 60 ml (¼ tasse) de sucrant au choix (sirop d'érable, miel, cassonade, etc.)

Garnitures facultatives (voir astuces)

- Environ 30 ml (2 c. à soupe) d'un fond de pot de moutarde et/ou un fond de pot de mayonnaise
- Environ 15 ml (1 c. à soupe) de sucrant, au goût (sucre, miel, sirop d'érable, etc.)
- Sel et poivre, au goût
- 60 ml (¼ tasse) de fromage râpé, au goût (facultatif)
- 60 ml (¼ tasse) de tiges d'herbes hachées finement, au choix (basilic, coriandre, persil, aneth, estragon, etc.)

Rendez-vous à la page suivante pour les étapes de préparation





Préparation

1. Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné et tailler un disque légèrement plus grand que la circonférence de votre poêle allant au four, d'environ 2 cm. Couvrir d'une assiette ou d'une pellicule de plastique et congeler à plat, jusqu'à son utilisation (étape 9).
2. Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
3. Tailler les échalotes en deux, sur le sens de la longueur.
4. Dans une poêle allant au four à feu mi-élevé, chauffer le corps gras et déposer les échalotes. Cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
5. Déglacer avec le vinaigre et ajouter le sucrant. Laisser mijoter jusqu'à consistance sirupeuse, en prenant soin de ne pas faire brûler les échalotes.
6. Retirer du feu et laisser reposer quelques minutes.
7. Pendant ce temps, préparer une garniture de fonds de pots. À l'aide d'une cuillère, mélanger de la moutarde de Dijon, de la mayonnaise et un peu de sucrant.
8. Couvrir les échalotes du mélange de fonds de pots et assaisonner de sel et de poivre. Ajouter du fromage râpé (facultatif).
9. Sortir la pâte du congélateur, couvrir immédiatement les échalotes françaises et bien insérer l'excédent de pâte à l'intérieur de la poêle à l'aide d'un couteau ou des dents d'une fourchette.
10. Cuire au four 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
11. À la sortie du four, laisser reposer 5 minutes. Déposer une assiette sur le dessus de la poêle et renverser vigoureusement. Laisser reposer un autre 5 minutes puis démouler.
12. Servir le tout accompagné de tiges d'herbes fraîches hachées.



Astuces

La garniture de fonds de pots de cette recette pourra également servir à ajouter du caractère à vos tartes salées, en guise de marinade minute pour les protéines (poulet, tofu, etc.) ou simplement pour garnir un sandwich.

Vous avez des restes de fromages dans le frigo? C'est le moment de les râper et de les ajouter incognito à cette délicieuse recette !



OEUFS MARINÉS À L'ÉCHALOTE FRANÇAISE

Nombre de portions : 4 oeufs

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 9 minutes

Temps de macération : 24 heures minimum

Congélation : déconseillée

Ingrédients

- 4 oeufs
- 1 échalote française coupée en fines rondelles
- Tiges d'herbes fraîches flétries, au goût (facultatif)
- 60 ml (¼ tasse) de saumure de feta ou d'eau salée
- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre (type de vinaigre au choix)



Préparation

1. Déposer les oeufs dans une casserole d'eau bouillante et cuire environ 10 à 12 minutes.
2. Lorsque les oeufs sont cuits, retirer du feu et déposer dans l'eau froide au moins 20 minutes avant de les écaler.
3. Une fois les oeufs écalés, les déposer dans un bocal en alternance avec les rondelles d'échalotes et les tiges d'herbes.
4. Verser la saumure de feta et le vinaigre. Refermer le bocal et bien mélanger en agitant doucement.
5. Laisser macérer au réfrigérateur au moins 24 heures, pour un maximum de 72 heures. Retirer ensuite le liquide pour éviter que les oeufs ne soient trop salés. À déguster froids, garnis d'échalotes marinées, dans un délai de 5 jours.



OEUFS MARINÉS (suite)

Astuces

Les œufs frais sont plus difficiles à écaler. Vous prévoyez cuisiner ce canevas de recette? Utilisez les œufs de plus de deux semaines. Essayez également de les faire cuire à la vapeur, plutôt que de les faire bouillir. La coquille se retirera plus facilement, en endommageant moins le blanc.

Le blanc des œufs aura tendance à se raffermir dans le vinaigre, mais le résultat sera tout aussi satisfaisant!



ÉCHALOTES FRANÇAISES RÔTIES AVEC LA PEAU

Nombre de portions : 6 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Congélation : déconseillée

Ingrédients

- 12 échalotes françaises, avec les pelures
- 30 ml (2 c. à soupe) de corps gras liquide (beurre fondu, huile de canola, etc.)
- 3 branches de thym ou de romarin frais
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 500 ml (2 tasses) de vin (blanc ou rouge, au choix) ou de vinaigre de vin
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucrant au choix (sucre, sirop d'érable, miel, etc.)
- Sel et poivre, au goût

Pssst!

Si vous utilisez du vinaigre de vin et que vous trouvez le goût trop prononcé, n'hésitez pas à ajouter un peu de sucrant comme du miel ou du sirop d'érable afin de diminuer l'acidité.





ÉCHALOTES FRANÇAISES RÔTIES AVEC LA PEAU

Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Bien laver les échalotes en les passant sous l'eau courante 20 secondes. Éponger avec un linge propre ensuite pour assécher.
3. Tailler les échalotes dans le sens de la longueur, puis répéter une seconde fois pour former une fleur.
4. Dans une lèchefrite, verser 30 ml (2 c. à soupe) du corps gras, étendre à l'aide d'un pinceau et déposer les échalotes. Cuire au four à découvert 15 minutes.
5. Sortir du four et verser l'eau dans le mélange. Couvrir d'un couvercle allant au four ou d'une feuille de papier d'aluminium. Poursuivre la cuisson 15 minutes.
6. Sortir du four, retirer le couvercle ou le papier aluminium et verser le vin (ou le vinaigre de vin). Poursuivre la cuisson à découvert pour environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les échalotes soient bien grillées.
7. Laisser tiédir, puis retirer la pelure des échalotes avant de servir. Pour des astuces d'utilisation zéro gaspi des pelures, consulter la page suivante.

BOUILLON AUX ÉPLUCHURES D'ÉCHALOTES FRANÇAISES

Une cuisson, deux recettes... et plus!

Cuisinez un bouillon à partir d'épluchures d'échalotes rôties. Il suffit de couvrir les rebuts d'eau et de saler, au goût. N'hésitez pas à ajouter quelques tiges d'herbes pour ajouter un peu de goût. Faites bouillir jusqu'à l'obtention d'un bouillon doré et goûteux.

Vous pourrez utiliser ce bouillon pour vos soupes et potages, mais aussi pour cuire les grains ou en remplacement de l'eau dans les recettes de sauces.

C'est tout à fait savoureux!

Vous manquez de temps pour cuisiner ce bon bouillon immédiatement après avoir fait votre recette d'échalotes? Conservez les épluchures au congélateur dans un sac hermétique en attendant le bon moment!

Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire
Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un
cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

**Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire**

Florence-Léa Siry

Photographe

Josiane
de la Sablonnière

Révision

Amaryllis Ricard-Lafond
Audrey-Anne Desjardins



Québec 

Le projet a été rendu possible grâce au soutien du
Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu
financièrement par le gouvernement du Québec

