



<http://www.benevolatlaval.qc.ca/>

LE SAVIEZ-VOUS ?

En vedette: L'échalote



Au Québec, ce que l'on appelle échalote est en fait un «oignon vert». Dans ce bulletin, le terme échalote sera employé pour désigner «l'oignon vert». L'échalote est une sous-espèce de l'oignon. Son goût est associé à l'oignon et à la ciboulette. En fait, la partie blanche est apparentée à l'oignon et peut se cuisiner comme telle et la partie verte peut être cuisinée comme une fine herbe. Son origine est chinoise. Les feuilles doivent être vertes et croquantes et le bulbe bien ferme et blanc.

Trucs et conseils

Bien laver l'échalote, puis couper les racines à la base du bulbe blanc. Si les feuilles sont très fraîches, l'échalote se mange de la tête au pied. Elle se mange le plus souvent hachée.

Au réfrigérateur, l'échalote se garde environ une semaine dans un sac de plastique perforé dans le tiroir à fruits et légumes.

Il contient des composés phytochimiques, qui s'avèrent être de puissants antioxydants.

Ses composés sulfurés, qui lui confèrent sa saveur caractéristique, pourraient bien exercer un effet protecteur contre certains cancers.

La recette facile

Ingrédients (4 portions)

- 5 échalotes
- 1 tasse d'haricots verts (frais ou en conserve)
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre noir
- Petites tranches de pain grillées

Rôtie d'échalote confite

1 - Préchauffer le four à 180 °C.

2 - Couper grossièrement les échalotes dans un plat creux pouvant aller au four. Lorsque le four est chaud, y faire cuire les échalotes pendant 30 mn, en ajoutant un filet d'huile d'olive et un peu de sel.

3 - Si les haricots sont frais, les faire cuire dans l'eau bouillante 7 à 8 minutes. Sinon, égoutter les haricots puis les passer quelques instants sous l'eau froide.

4 - Sécher les haricots, puis émincer finement ceux-ci en les mélangeant avec les échalotes sorties du four et également émincées. Bien mélanger, saler et poivrer.

5 - Sur des bouts de pain grillés, ajouter le mélange et mettre à broil 1 minute dans le four.

DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS À BON PRIX, LIVRÉS DANS VOTRE QUARTIER.

Pour information: (450) 681-6164, bbbblaval@benevolatlaval.qc.ca

François St-Amant, coordonnateur

Date limite pour commander : mercredi 8 janvier 2014: 13h

Date de la prochaine livraison : mercredi 15 janvier 2014





<http://www.benevolatlaval.qc.ca/>

Idées recettes

Ingrédients (4 portions)

- 6 pommes de terre , en dés
- 2 carottes, pelées et en dés
- 4 c. à soupe persil
- 2 échalotes , tranchées

Sauce:

- 1/2 tasse mayonnaise
- 1 cu. à soupe de moutarde de dijon
- Sel, poivre

Salade de pommes de terre et échalotes

1. Faire cuire les pommes de terre ainsi que les carottes dans l'eau salée, puis les laisser refroidir. Entretemps, préparer la sauce.
2. Ajouter les échalotes et le persil.
3. Ajouter la sauce.



Des produits de chez nous, à bon prix!

Production du 17 décembre 2013

Contenu & Provenance		Quantité / Boîte		
		Grande	Moyenne	Petite
Fruit & Légumes	Provenance			
Fruit				
Banane	Honduras	10	4	2
Orange	Californie, USA	10	4	2
Pomme Spartan	Ferme Les Petits Cailloux, Québec	10	4	2
Légume				
Brocoli	Californie, USA	2	1	1
Carotte	Les Fermes OCM, Québec	12	8	5
Céleri	Californie, USA	1	1	1
Chou rouge	Ferme Duroseau, St-Lin-Cles-Laurentides, Québec	1	1	1
Concombre anglais	Mexique	2	1	1
Échalote	Mexique	3	2	1
Laitue romaine	Californie, USA	1	1	1
Oignon jaune	Les Fermes OCM, Québec	5	2	1
Tomate 6x7	Floride, USA	4	3	1

**Le contenu peut varier légèrement selon la disponibilité des produits.
Cette liste est fournie à titre indicatif seulement.**

