

## Caractéristiques générales

Souvent confondue avec l'oignon, l'échalote française se distingue surtout par son goût et la forme plus allongée de ses bulbes. Son petit cousin, l'oignon vert, lui emprunte aussi parfois à tort son nom. C'est pourquoi au Québec, on l'appelle échalote française plutôt qu'échalote afin de la distinguer.

L'échalote française est produite exclusivement en champ et est disponible à l'année. Aujourd'hui très appréciée des Québécois, l'échalote française était pourtant très peu connue au Québec il y a 20 ans. Son goût sucré et savoureux et sa texture, à la fois tendre lorsqu'elle est cuite et croustillante lorsqu'elle est crue, font de l'échalote française un légume indispensable, très apprécié des chefs et de ceux qui préparent des repas tous les jours. La fameuse bavette à l'échalote l'a rendue célèbre!

## Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
-------	------	------	-------	-----	------	---------	------	-------	------	------	------

### Manutention

À la récolte les échalotes sont sommairement nettoyées à sec avant d'être mises en boîtes ajourées pour l'entreposage. Elles sont par la suite ventilées et graduellement refroidies chez les producteurs pour assurer une qualité de conservation à long terme.

Des efforts importants sont faits pour assurer le séchage adéquat des échalotes, autant au champ avant la récolte (séchage naturel) que pendant l'entreposage (séchage mécanique). Elles sont sensibles aux dommages physiques, il faut donc éviter les chocs au maximum.

### Conservation en entrepôt

Le plus important pour la conservation des échalotes est qu'elles soient gardées dans un environnement sec et d'éviter les fluctuations de température.

Elles pourront se conserver adéquatement à une température variant de 1 à 15°C et un taux d'humidité en deçà de 70 %. L'humidité (>75 %) favorise les maladies et la reprise de croissance.

Elles sont sensibles au gel, à partir de -0.7 °C : des signes de dégradation microbienne surviennent alors plus rapidement.

### Étalage en magasin

Conservez les échalotes françaises idéalement à température ambiante (21 °C), dans un **endroit le plus sec possible**.

Ne les entreposez pas près de légumes produisant une grande quantité d'humidité, comme les pommes de terre.

Elles sont **légèrement sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir) : ne les entreposez pas près de fruits produisant une grande quantité d'éthylène, comme la tomate, qui pourrait encourager la reprise de croissance.

## Valeurs nutritives

Échalote française crue 30 ml (15 g)	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	10 kcal	-
<b>Lipides</b>	0 g	0 %
<b>Glucides</b>	3 g	-
<b>Fibres alimentaires</b>	1 g	4 %
<b>Sucres</b>	1 g	1 %
<b>Protéines</b>	0 g	-
<b>Cholestérol</b>	0 mg	0 %
<b>Sodium</b>	2 mg	0 %
<b>Potassium</b>	50 mg	1 %
<b>Calcium</b>	10 mg	1 %
<b>Fer</b>	0 mg	0 %
<b>Vitamine B6</b>	0,075 mg	4 %
<b>Vitamine C</b>	2 mg	2 %
<b>Magnésium</b>	4 mg	1 %

## Critères de qualité et d'achat recommandés

À l'achat, choisir des bulbes bien fermes et dénués de germe.



## Informations complémentaires

La saveur de l'échalote française est bien particulière. Elle a une saveur plus douce et parfumée que l'oignon. Sa saveur est aussi moins âcre que celle de l'ail. De plus, comparativement à l'oignon et à l'ail, l'échalote française aurait tendance à moins parfumer l'haleine.

## Caractéristiques nutritionnelles

L'échalote française contient de la vitamine B6, laquelle est impliquée dans le métabolisme des acides gras, des protéines, des glucides et des neurotransmetteurs tout en favorisant la production de globules rouges. L'échalote contient aussi de la vitamine C, du magnésium et du potassium. Ce légume contiendrait également des flavonoïdes, une substance reconnue pour sa capacité antioxydante et sa contribution dans la prévention de certains types de cancers.

### En résumé, l'échalote française :

- Contient de la vitamine B6, de la vitamine C.
- Contient du magnésium et du potassium.
- Contient des antioxydants, comme les flavonoïdes.



**La véritable échalote est un bulbe, ayant l'apparence d'un petit oignon rouge. A ne pas confondre avec l'oignon vert!**

## Commanditaires :



## Utilisations culinaires

L'échalote française se consomme crue ou cuite. Crue, elle aromatise à merveille les salades et les tartares. Cuite, l'échalote française peut être ajoutée à des plats de viandes, à des sautés de légumes ainsi qu'à des sauces. Il est important de cuire l'échalote à feu doux afin d'éviter qu'elle ne brunisse. Si tel est le cas, elle aura tendance à développer un goût amer. Il est possible de se confectionner un vinaigre à l'échalote en faisant macérer des échalotes émincées dans le vinaigre au réfrigérateur. On pourra utiliser ce vinaigre pour les vinaigrettes ou pour déglacer des plats de cuisson. Plus encore, on peut aussi se concocter une huile aromatisée à base d'échalote. Ajouter 4 échalotes émincées, du zeste de citron, une feuille de thym et du poivre à 250 ml (1 tasse) d'huile végétale. Conserver au réfrigérateur, filtrer avant l'utilisation et utiliser dans les 3 jours suivants la préparation. Parfait pour aromatiser une vinaigrette!

## Comment éviter le gaspillage ?

La pelure des échalotes françaises peut être conservée au congélateur (avec les épluchures des autres légumes) puis on peut l'utiliser pour concocter un savoureux bouillon de légumes maison. Simplement rassembler les épluchures dans une grande casserole, recouvrir d'eau, assaisonner au goût puis laisser mijoter. Filtrer le tout ensuite pour obtenir un bon bouillon maison!

## Conservation domestique

Pour bien conserver vos échalotes, évitez le réfrigérateur et les endroits chauds. Gardez les simplement au sec à la température de la pièce, dans un sac en papier ou en filet.

Sources : L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | PMA- Produce Manual  
L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes. Québec Amérique, 2013. p.36

## Partenaires :



Association des  
producteurs maraîchers  
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DE LA DISTRIBUTION  
DE FRUITS ET LÉGUMES  
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT  
CANADIEN pour  
L'AGRICULTURE

Canada Québec