

Connaissance des herbes Novembre 2017

# EGK Newsletter

## Échalote

Échalote – *Allium ascalonicum* / Amaryllidacées = Amaryllidaceae  
Synonyme: échalotte

 Botanique et culture  Histoire

 Utilisation dans la  
médecine naturelle

 Utilisation en  
cuisine

 Recette





## Histoire

Les oignons, échalotes et autres plantes à bulbes du genre *Allium* sont probablement originaires d'Asie centrale, où ils étaient appréciés comme plantes condimentaires et comme légumes dès le début de l'Antiquité. On sait qu'en Égypte, les bâtisseurs de pyramides en recevaient une ration par jour, sans doute pour prévenir les diverses maladies susceptibles de sévir dans les quartiers ouvriers à haute promiscuité. Proches des échalotes, les oignons sont cultivés depuis des millénaires et méritent sans réserve d'être considérées comme des classiques de notre cuisine.



## Botanique et culture

Le genre *Allium* comprend au total quelque 700 espèces bisannuelles ou vivaces, caractérisées le plus souvent par une forte odeur. L'échalote (*Allium ascalonicum*) se reconnaît extérieurement au fait que chaque bulbe en donne plusieurs autres par division. C'est une espèce vivace dont le bulbe principal forme plusieurs bulbes allongés et plus petits. Elle est moins forte au goût que l'oignon.

Les échalotes préfèrent un sol sableux et un emplacement protégé et chaud. Il leur arrive malheureusement d'être attaquées par des champignons comme la pourriture grise, l'oïdium et le mildiou, par temps chaud et humide notamment. On peut fortifier les plantes en les aspergeant régulièrement d'un purin ou d'une décoction d'orties. Nous vous conseillons aussi de changer de temps en temps de plates-bandes pour la culture de vos échalotes et autres plants d'ail, oignons ou poireaux.



## Utilisation dans la médecine naturelle

Les applications thérapeutiques de l'échalote sont très nombreuses. On aime l'utiliser par exemple contre les piqûres d'insectes: pour cela, on coupe un de ces petits bulbes et on frotte la surface de section sur l'endroit de la piqûre.

Comme toutes les autres espèces d'*Allium*, l'échalote contient des composés soufrés qui sont dégradés par des enzymes quand on la coupe. C'est pourquoi les tranches d'échalotes étuvées sont efficaces entre autres contre les inflammations du lit de l'ongle et sont utilisées – comme l'oignon – pour le traitement de soutien des plaies à mauvaise cicatrisation. Des études en cours indiquent en outre qu'une utilisation accrue de plantes du genre *Allium* (toutes espèces confondues) réduit le risque de cancer gastrique.

## Utilisation en cuisine

Les échalotes sont récoltées à partir du mois de juin. Pour les conserver, il est d'usage d'en faire des tresses que l'on suspend à l'abri de la lumière.

Les sauces sont les petits plus auxquels l'échalote confère une saveur exquise. On débite les petits bulbes en dés très fins que l'on mélange par exemple avec une cuillère de moutarde. On y mélange de l'huile et on remue vigoureusement jusqu'à ce que se forme une masse onctueuse. Ajoutez du vinaigre de xérès ou du vinaigre balsamique et quelques condiments – du poivre, une pincée de sel et éventuellement de l'estragon finement haché – et vous servez à vos convives un classique incomparable de vinaigrette aux saveurs équilibrées.

On trouve aussi dans beaucoup de pays des pâtes condimentaires préparées en triturant des échalotes coupées fin dans un mélange d'épices et d'herbes. Ces pâtes sont utilisées pour mariner de la viande, du poisson et de la volaille, mais aussi pour relever des légumes et des salades.

Comme toutes les plantes apparentées, l'échalote est un cas limite: faut-il la considérer comme un légume ou un condiment?



## Recette

### Quiche aux échalotes Pour un moule de 26 cm de diamètre

#### Pâte

- 200 g farine d'épeautre claire
- 1/2 c. à c. sel
- 80 ml huile d'olive
- 5-6 c. à s. eau

#### Appareil

- 700g échalotes
- 1 c. à s. huile d'olive
- 3 œufs
- 150 g séré cont. 3/4 de mat. grasse
- Selon goût sel et poivre
- 1 pincée noix de muscade
- 100 g sbrinz râpé

#### Pâte:

mélanger la farine et le sel dans un bol. Ajouter l'huile d'olive et l'eau. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Emballer la pâte dans un film transparent et la laisser reposer 30 minutes.

#### Appareil:

éplucher les échalotes, les couper en deux et débiter les moitiés en tranches fines. Faire revenir brièvement les tranches dans l'huile d'olive et les réserver.

Brouiller les œufs avec le séré en ajoutant sel, poivre et noix de muscade et y mélanger les échalotes.

Dans du papier sulfurisé, découper un cercle de 28 cm de diamètre. Étaler la pâte sur toute la surface du cercle et la déposer dans le moule avec le papier sulfurisé. Modeler un bord de 2 cm de hauteur et le presser doucement contre les bords du moule. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette.

Préchauffer le four à 200°C.

Répartir l'appareil sur le fond de pâte et saupoudrer de sbrinz. Enfourner le moule et laisser cuire pendant env. 30 minutes.