

# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



23 janvier 2024

## L'oignon et l'échalote

Cette semaine le feuillet recettes se concentre sur l'oignon et l'échalote. Ce sont des légumes souvent utilisés en cuisine comme des aromates, condiments. Grâce à leur saveur corsée, l'oignon et l'échalote relèvent le goût de nombreuses préparations culinaires. Pour donner plus de saveurs à vos légumes cuits, légumineuses et céréales, on se laisse tenter par **la base aromatique** à l'oignon ou à l'échalote. Il suffit pour cela de faire chauffer une matière grasse dans une casserole avec des épices ou herbes aromatiques et d'y ajouter un oignon haché. On sale et on fait cuire le mélange à feu doux, couvert, jusqu'à transparence de l'oignon. Bon appétit!

### Confit d'oignons et d'échalotes

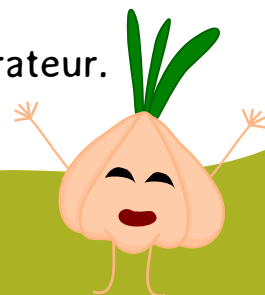
200 g d'oignons, 400 d'échalotes, 150 g de sucre roux, 1 citron vert non traité, 15 cl de vinaigre balsamique, poivre, sel.

Couper finement les oignons et échalotes.

Mettre les oignons, les échalotes, le zeste du citron vert et son jus dans une casserole. Ajouter le vinaigre, le sucre et saler et poivrer.

Mélanger. Laisser cuire à feu doux 3/4 d'heure à une heure en remuant de temps en temps.

Servir froid. La préparation se conserve quelques jours au réfrigérateur.



## Gratin d'oignons (ou échalotes)

1kg d'oignons ,4 c.a.s d'huile d'olive,2 œufs, 3 c.a.s de crème (ou alternative végétale), 25 g de parmesan, sel muscade et poivre.

Peler les oignons et les faire bouillir dans de l'eau salée pendant 15 min (possible de les faire revenir dans une poêle avec de l'huile ou de les cuire à l'étouffée). Les couper grossièrement.

Dans un bol, mélanger les jaunes d'œufs, la muscade, le parmesan et la crème. Le verser avec les oignons dans un plat à gratin. Enfourner pour 30 minutes à 200°C. Le gratin doit être bien doré. Il peut s'accompagner d'une salade.

Ce gratin est déclinable avec n'importe quel légume.

## Tarte tatin aux échalotes (ou oignons)

1 pâte express, 1kg d'échalotes, 60 g de beurre ( ou d'huile), 1 c.a.s thym, 3 c.a.s de sucre roux, sel et poivre.

Préchauffer le four à 200°.

Peler les échalotes et les couper en deux dans le sens de la longueur. Faire fondre le beurre dans une grande sauteuse et déposer les échalotes.

Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer joliment. Ajouter le thym.

Retourner les échalotes de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient tendres, pendant environ 20 à 30 min.

Saupoudrer de sucre roux, augmenter le feu et faire caraméliser les légumes en continuant à les retourner.

Dans un moule à tarte légèrement beurré, disposer les échalotes en rond. Laisser tiédir.

Dérouler la pâte express et la déposer sur les échalotes. Rabattre les bords légèrement sous la garniture pour créer un petit rebord . Enfourner environ 25 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Laisser refroidir 5 minutes et retourner.

Il est possible de remplacer les oignons/ échalotes par des légumes style radis rave , navet etc...

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat

