



L'échalote fait partie de la famille des Liliacées, tout comme l'ail et l'oignon. Née au Turkestan il y a plus de 2000 ans, l'échalote était considérée par les Perses et les Égyptiens comme une plante sacrée. Elle tient son nom de la ville d'Ascalon dans le pays des Philistins (actuellement Ashkelon en Israël), où elle était cultivée dans l'Antiquité. C'est sous Charlemagne qu'elle entre dans la gastronomie française et dès le Moyen-Âge, elle était présente dans les jardins familiaux. Les premières exploitations remontent au XIIe et XIIIe siècle. Il faut attendre le XVIIe siècle pour voir apparaître l'échalote dans les champs bretons et du Val de Loire où elle a trouvé sa terre d'exception.

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

Importations

Une faible quantité d'échalote est importée, principalement des Pays Bas

GMS

0,6 kg/ménage/an en moyenne
Prix moyen d'achat : 5,38 €/kg
Quantité moyenne par achat : 360g

Production française

46 000 tonnes

La France est le 1er producteur européen avec près de 83% des volumes produits. La majeure partie de la production vient de Bretagne.

Caractéristiques

L'échalote est obtenue par multiplication végétative **par semis de bulbes**. Elle peut également être reproduite **par semences** : plantation d'une graine qui donne naissance à une échalote vendue à la consommation. On distingue deux types : les demi-longues, les plus productives, et les longues, les plus appréciées du consommateur.

Types	Variétés	Caractéristiques	Origines	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Grise	Griseille	Bulbes allongés, couleur beige grisâtre, odeur et saveur fortes	Sud Est Auvergne												
Jersey ou Rose	Longue, Jermor, Gouélor, Trégor, Longor, Demi-Longue, Mikor, Avro	Bulbes allongés, couleur cuivrée	Bretagne et Vallée de la Loire												

Attention, il ne faut pas confondre "échalote" et "échalion". En effet, l'échalion ou "cuisse de poulet" ressemble à l'échalote, mais possède un bulbe unique et fait partie de la famille des oignons.

Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	13
Protides	1,9
Lipides	0,1
Apports énergétiques	
Kjoules	250
Kcalories	60

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	4
B1	0,06
B2	0,02
PP	0,2
B6	0,2
B9	0,02
E	0,09

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	26
Potassium	248
Phosphore	49
Magnésium	12
Fer	0,4
Eau (g)	81
Fibres (g)	2,3

La consommation régulière d'échalote serait bénéfique au **système vasculaire**. C'est également une source non négligeable d'**oligo-éléments** dans notre alimentation.

Portion moyenne : 3g (crue)

Conseils

Mieux vaut éviter de stocker les échalotes en fin de saison car le risque de formation de germes et de moisissures est alors plus grand. Ne pas hésiter à couper quelques bulbes dès le mois de mars. On les place dans un local **frais, sec, aéré et sombre**, à l'écart des autres produits.

Elle sert à la préparation de **nombreuses sauces** : au beurre blanc, bercy, béarnaise. Elle relève les **salades**, en ajoutant une touche raffinée. On la sert confite sur des **viandes rouges** comme la fameuse bavette à l'échalote, ou encore cuite en papillote avec des **poissons ou des blancs de volaille**.