



## POURQUOI L'ADOPTER?

Parce qu'elle est l'alliée d'une cuisine pleine de saveurs!

Comme l'oignon, la ciboulette et le poireau, l'échalote met du pep dans vos préparations. Crue ou cuite, elle est plus souvent utilisée comme condiment que comme légume.

Parce qu'elle est « tout-en-un »!

La partie blanche peut s'utiliser comme l'oignon alors que les feuilles vertes s'utilisent comme la ciboulette afin d'aromatiser les plats. Incontournable dans la cuisine asiatique, elle agrmente également à merveille les soupes, trempettes et salades.



## POURQUOI MANGER LOCAL?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.

# équiterre



## VINAIGRETTE À L'OIGNON VERT ET MOUTARDE

Portions : 150 ml (5/8 de tasse) ⌚ 5 min

### Ingrédients

- 4 oignons verts, hachés
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 80 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive
- 2,5 à 5 ml (1/2 à 1 c. à thé) de miel
- Sel et poivre au goût

### Préparation

1. Mélanger les oignons verts, la moutarde, le vinaigre et le miel dans un petit bol.
2. Ajouter graduellement l'huile en fouettant à l'aide d'une fourchette.
3. Assaisonner au goût.

### Note

Cette vinaigrette est excellente sur des tomates tranchées en rondelles, des carottes râpées ou des asperges cuites.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste



## AMUSE-BOUCHE AUX OIGNONS VERTS

Portions : 34 bouchées ⌚ 15 min 📅 2 à 5 min

### Ingrédients

- 350 g (3/4 lb) de volaille à fondue
- 6 à 7 oignons verts
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce hoisin

### Préparation

1. Préchauffer le four à grill.
2. Couper les oignons verts en 2 sur la longueur et en bâtonnets de 10 cm environ.
3. Étendre un peu de sauce hoisin sur la viande.
4. Déposer un oignon vert et rouler le tout pour former de petits cigares.
5. Déposer sur une plaque de cuisson et cuire à gril de 2 à 5 min.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste



## ENFANTS EN CUISINE!

Laisser vos enfants préparer la vinaigrette est une belle façon de les introduire à la cuisine.



## ASTUCE!

Pour éliminer l'odeur de l'échalote sur vos mains après une séance intense de cuisine, vous pouvez les frotter avec du jus de citron ou du vinaigre. Attention, si vous avez des coupures, ça pique!