



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Jus de pomme		Litre	2.80 €	1	2.80 €	1	2.80 €
Scarole		Pièce	1.40 €	1	1.40 €	1	1.40 €
Persil	Tubéreux	Kg	3.60 €	0.300	1.08 €	0.300	1.08 €
Poireau		Kg	3.20 €	0.500	1.60 €	0.500	1.60 €
Pomme-de-terre	Alliaus	Kg	2.30 €	1	2.30 €	1	2.30 €
Persil		Bouquet	0.82 €	1	0.82 €	1	0.82 €
Echalotte		Kg	4.50 €			0.250	1.12 €
Courge		Kg	3.00 €			1	3.00 €
Epinard		Kg	5.00€			0.380	1.90 €
Total					10.00 €		16.00 €

L'échalotte est originaire de l'est du bassin méditerranéen, plus précisément du Turkestan. Les Palestiniens vénéraient cette plante et la consommaient durant leurs rituels religieux, tout comme les Perses et les Égyptiens, qui lui ont aussi voué un culte. L'échalotte tient son nom de la ville d'Ascalon, en Judée, dans le pays des Philistins (actuellement Ashkelon en Israël), où elle était cultivée dans l'Antiquité. L'échalotte est surtout utilisée en France depuis le XIIIe siècle mais elle était déjà présente dans les jardins de Charlemagne. Ce n'est qu'au XIIe siècle que l'échalotte fait son apparition dans les champs bretons et du Val de Loire. La technique de culture alors mise en place n'a pas changé depuis, lui conférant, ainsi, sa véritable identité d'"Echalottes de Tradition".



L'ÉCHALOTE



L'échalotte est peu calorique ; elle est notamment pauvre en graisse et en protéines, et assez peu riche en glucide. Elle est riche en potassium, 100 grammes d'échalotte couvrant 12 % des apports journaliers recommandés, ainsi qu'en manganèse (15 %). On trouve aussi des vitamines B6 (16 %) et B9 (17 %), et dans une moindre mesure des vitamines C (9 %).

Les 5 bienfaits de l'échalotte pour la santé* :

L'échalotte contient de la quercétine, qui inhibe l'action de l'histamine et des cytokines, substances impliquées dans les allergies : elle pourrait aider à réduire et prévenir la rhinite. La quercétine est en outre fortement anti-inflammatoire et antioxydante, et améliore l'assimilation de la vitamine C.

Riche en composés sulfurés, elle réduirait le taux de cholestérol LDL, augmenterait celui du « bon » (HDL), sa consommation permettrait de fluidifier le sang et, ainsi, de réduire le risque de caillots tout en baissant la tension artérielle. De vrais avantages pour le système cardiovasculaire qu'elle contribue à protéger.

Les composés de l'échalotte réduiraient le risque d'ostéoporose, en préservant tant la masse osseuse que la rigidité de celle-ci.

L'échalotte est une « bombe nutritionnelle » : du potassium (qui soutient le système osseux, participe à la contraction musculaire et réduit la tension artérielle), des vitamines B6 et B9 (essentielle à l'équilibre nerveux), de la vitamine C pour l'énergie et une bonne dose de fibres régulatrices du transit.

Elle possède une forte action antimicrobienne (comme l'oignon). Elle est excellente pour lutter contre les infections hivernales, notamment l'angine et les maux de gorge. Mais pas seulement, elle protégerait l'ensemble de la sphère buccale, en éloignant les caries, gingivites et parodontites.

* Source : Isabelle Delaleu, « Les 5 bienfaits de l'échalotte pour la santé », *marie france*, 9/11/2018.

RECETTE DE LA SEMAINE*



Pour 6 personnes
TEMPS TOTAL : 1H30

- 800g d'échalotte
- 50 cl de lait
- 40g de beurre
- 1 pâte feuilletée
- 3 morceaux de sucre

- Eplucher les échalottes en les laissant entières.
- Les mettre dans une casserole avec le lait, porter à ébullition et cuire 10 min.
- Les égoutter sur du papier absorbant.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre avec le sucre, ajouter les échalottes et faire confire à feu doux pendant 30 min.
- Elles doivent être dorées et fondantes.
- Les disposer dans un plat à tarte, saler et poivrer et recouvrir avec la pâte feuilletée.
- Enfourner 15 min à four 230°C (thermostat 7-8) jusqu'à ce que la pâte soit bien gonflée et dorée.
- Démouler sur un joli plat et servir.

* Source : julia_14699294, « Tarte tatin à l'échalotte », *marmiton*,

PENSEZ A RAMENER VOS POTS ET BOUTEILLES VIDES !