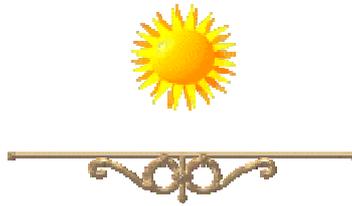


Fiche recette 25

Confit d'Échalions.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 45 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

Une dizaine d'échalions, (échalote dite "cuisse de poulet"), 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 50 g de beurre, 1 bonne cuiller à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuiller à café de sucre en poudre, sel et poivre, 1/2 l d'eau. On peut remplacer les échalions par des échalotes ordinaires.

Réalisation.

Peler les échalions et les couper en tronçons. Chauffer l'huile dans une cocotte à fond épais et y faire fondre le beurre. Faire suer les échalions dans le beurre chaud pendant 5 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le sucre et laisser un peu caraméliser. Déglacer au vinaigre balsamique, puis couvrir d'eau. Amener à ébullition puis laisser cuire doucement à couvert pendant 30 minutes. Lorsque les échalions sont bien tendres, faire réduire la sauce à feu doux. Servir sur une salade de cresson ou de mâche.