

## Info Panier de légumes



# LES CAROTTES



**Histoire :** la carotte est à la fois le nom de la plante potagère et celui de la racine que l'on consomme crue ou cuite. Elle serait originaire d'Asie Mineure, où elle poussait déjà à l'état sauvage il y a plus de 2 000 ans.

Les Grecs et les Romains reconnaissaient à la carotte une valeur thérapeutique (notamment pour l'acuité visuelle), mais ils ne l'appréciaient guère comme légume.

Jusqu'à la Renaissance, la carotte sauvage a une couleur blanchâtre, une peau assez coriace et un cœur fibreux. Elle n'apparaît jamais, comme toutes les "raves" (plantes cultivées pour leurs racines charnues comestibles), parmi les aliments nobles. Cependant, dès le **Moyen Age** c'est un légume très consommé, comme le panais, car peu coûteux.

Elle fut améliorée peu à peu, et des espèces cultivées furent vendues sur les marchés. **Sa couleur orangée ne date que du milieu du 19ème siècle.**

**En avril** arrivent les premières carottes nouvelles, rondes ou un peu allongées, cultivées en serres chauffées et vendues en bottillons avec les fanes. Ce sont soit les "grelots", tendres, sucrés et parfumés, soit la variété "Bellot", dont les carottes sont un peu moins fines.

**De mai à juin**, viennent les carottes du type "nantaise", longues ou demi-longues, croquantes, cultivées sous châssis.

Puis, **de juin à octobre**, viennent les carottes longues ou mi-longues, cultivées en plein terre, très bonnes si elles sont fraîchement cueillies.

Enfin **d'octobre à mars**, on trouve les carottes longues et parfois grosses, de saveur moyenne, conservées en terre ou en chambre froide.

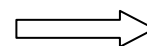
Les carottes primeurs proviennent surtout des Landes et du Val de Loire, et les carottes de garde ou de saison sont essentiellement produites dans l'Ouest de la France



**Bienfaits :** Comme tous les fruits et légumes riches en fibres et en vitamines, la carotte joue un rôle bénéfique dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et l'apparition de certains cancers.

La caractéristique essentielle de la carotte est sa **grande richesse en provitamine A** (nommée carotène). Plus les carottes sont colorées, plus elles sont riches en carotène.

Cette substance antioxydante s'oppose à l'agression des radicaux libres qui se forment lors du vieillissement des cellules. Elle freine également l'évolution de l'athérosclérose, et intervient dans les mécanismes qui stimulent l'immunité. La carotte contient également un peu de **vitamine C** (7/100 g). Il est préférable de manger les carottes crues ou de les cuire rapidement à l'autocuiseur pour limiter sa perte.



Autre atout, l'apport énergétique de la carotte est modéré (33 kcal/100g), comme celui de la plupart des légumes racines, et son **apport minéral est globalement important** : potassium, calcium, magnésium, fer...

La carotte, **riche en fibres** particulièrement bien acceptées, est bonne pour réguler le transit intestinal et lutter contre la tendance à la constipation. Paradoxalement, la soupe ou purée de carottes est **aussi efficace contre la diarrhée**, car ses fibres possèdent un fort pouvoir de rétention d'eau.

Enfin, selon une étude réalisée aux Etats-Unis, la consommation quotidienne de 200 g de carottes crues **peut faire chuter** de 11 % le **taux du cholestérol**. On attribue aux fibres de la carotte (et en particulier aux pectines, qui ont une action "séquestrante" sur les sels biliaires et les acides gras), cet effet bénéfique.

### Dégustation :



- **Choisissez** les carottes fraîches : d'une couleur intense, avec des feuilles vigoureuses et vertes quand elles sont vendues en botte avec leurs fanes.
- **Conservez** les carottes primeurs (plus fragiles) deux jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les autres peuvent se garder facilement une semaine au même endroit. Les carottes légèrement grattées et blanchies trois minutes dans l'eau bouillante, supportent très bien la congélation.
- **Préparez** les carottes en les grattant, plutôt qu'en les épluchant (car ses vitamines se trouvent sous la peau) et en les lavant bien sous un jet d'eau, sans les laisser tremper. Les carottes se détaillent de diverses façons selon leur mode de préparation : rondelles, julienne (bâtonnets), en brunoise (dés)... Et bien sûr râpées : dans ce cas, assaisonnez-les au dernier moment ou mettez du jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent. Les carottes nouvelles sont délicieuses à la crème, aux fines herbes, glacées, Vichy (en rondelles, cuites à l'eau avec du sucre) et en jardinière. Les carottes s'accommodent aussi en potages, purée, tartes, potées... Elles servent de garniture à des plats mijotés. Enfin, les fanes des carottes sont parfaites pour aromatiser les soupes.

## Flan à la carotte et au persil



1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Râpez 200 g de carottes et ajoutez un bouquet de persil ciselé.
3. Fouettez 2 œufs avec 20 cl de crème liquide puis ajoutez 30g d'emmental râpé. Salez et poivrez.
4. Placez les carottes râpées dans le fond de quatre ramequins et versez par-dessus la crème aux œufs.
5. Placez au four et laissez cuire 20 minutes.

Pour finir... Servez accompagné d'une bonne salade verte.

**Merci Isabelle D. !**