



La carotte

Plante potagère originaire du Moyen-Orient et de l'Asie Centrale de la famille des apiacées, cultivée pour sa racine comestible. L'ancêtre de la carotte était de couleur mauve et était utilisée par les Grecs et les Romains pour ses vertus médicinales.

Peu appréciée comme légume, elle n'avait d'ailleurs jusqu'à la Renaissance qu'une racine jaunâtre et coriace. Elle n'acquies sa couleur orangée qu'au milieu du XIXème siècle, grâce à l'intervention d'agronomes français. Sa couleur peut être jaune, rouge, pourpre ou noire. La carotte de Créances a la particularité de pousser dans le sable.

Choisir

Choisissez les carottes fraîches et fermes, d'une couleur intense, avec des feuilles vigoureuses et vertes quand elles sont vendues en botte avec leurs fanes. Ecartez les carottes amollies, aux parties détremées ou qui ont commencé à germer. La récolte se fait de juillet à novembre.

Consommer

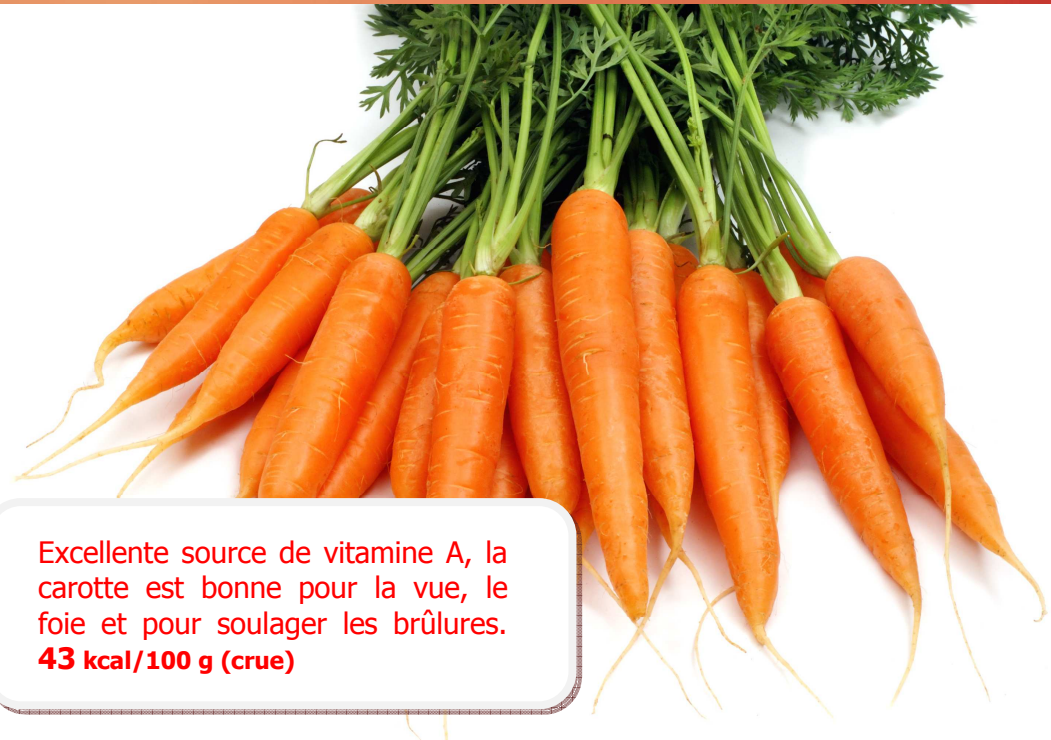
Crue, on la consomme nature ou dans des salades ou en hors d'œuvre. On peut également l'intégrer dans la pâte à gâteaux et dans la pâte à biscuits. Cuite, la carotte sert de légume d'accompagnement. Seule, elle peut être apprêtée à la crème, en jardinière, glacée ou tout simplement au beurre. On peut également les incorporer dans des soupes, ragoûts, soufflés, quiches, etc.

Conservation

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. Elles peuvent également être conservées dans du vinaigre.



Au sein de l'Union européenne, un règlement stipule que seuls les fruits peuvent servir de base à la confection de confitures. Pour protéger la confiture de carotte, une spécialité portugaise, la carotte a donc aujourd'hui le statut juridique d'un fruit.



Excellente source de vitamine A, la carotte est bonne pour la vue, le foie et pour soulager les brûlures.
43 kcal/100 g (crue)



PREPARATION

Laver délicatement la carotte, ne l'éplucher que si elle est vieille. Couper les carottes en biseaux pour optimiser la surface de la partie externe qui contient la saveur et les éléments nutritifs.



CUISSON

Abréger le temps de cuisson de la carotte pour conserver le maximum de saveur et de valeur nutritive.



PRESENTATION

La carotte peut être présentée de multiples façons : entière, coupée en bâtonnets, en rondelles, en tronçons, en julienne, ou en dés, tranchée ou râpée plus ou moins finement.

SUGGESTIONS DE RECETTES

- Pavé de saumon, sifflets de carottes fondantes au citron
- Suprême de volaille au tandoori, carottes au cumin

Retrouvez ces recettes sur www.atelierdeschefs.com