

La carotte

Disponible toute l'année, la carotte est un des légumes de base de notre alimentation



Qualités nutritionnelles: Peu calorique, source exceptionnelle de bêta-carotène qui se transforme dans l'organisme en vitamine A indispensable à la croissance cellulaire, au fonctionnement immunitaire, au bon état des muqueuses et à la vision.

Comment la conserver ?

Les carottes doivent être de belle couleur orange sans taches ni meurtrissures. Elles se gardent 8 à 10 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur en les enveloppant dans du papier absorbant avant de les mettre dans un sachet afin qu'elles ne souffrent pas de l'humidité.

Comment la préparer ?



Les laver, les gratter au couteau
Les couper en rondelles, en morceaux ou en bâtonnets

Comment l'accommoder ?

Les recettes utilisant la carotte sont innombrables. Jus, soupe, gâteau et bâtonnets pour l'apéritif (accompagnées d'une sauce au fromage blanc, ciboulette ou curry).

En entrées : Râpées avec une vinaigrette légère ou coupées en rondelles après les avoir cuites à l'eau 10 minutes après ébullition et assaisonnées aussitôt pour garder les saveurs des épices, avec un mélange de moutarde, sel, poivre, cumin et un peu de citron. Les servir froides.

En soupe : Mélangées avec des pommes de terre. Les faire cuire et mixer la préparation. Ajouter un peu de crème ou 2 portions de vache qui rit ou équivalent.

En légumes, coupées en rondelles, les carottes peuvent accompagner de la viande blanche. Elles devront au préalable être cuites à la vapeur ou dans une cocotte en même temps qu'un rôti de porc.

En dessert : La carotte peut rentrer dans la composition de gâteaux ou cakes.

Recette de flan de carottes aux dés de jambon pour 4 personnes:

Ingrédients : 500 g carottes, 1 gros oignon, 60 g farine, 4 œufs, 30 cl de lait, 100 g de jambon ou de lard fumé en dés, 1 c à s de crème fraîche (facultatif), noix de muscade, 30 g gruyère râpé, sel et poivre.

- Préchauffer le four à 190°C (thermostat 7).
- Peler, couper les carottes en rondelles, ajouter les oignons épluchés et hachés, les faire revenir dans un peu de beurre jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
- Pendant leur cuisson, mélanger la farine, les œufs, la crème, le lait, le sel et le poivre, la noix de muscade ou autre épice ainsi que le fromage râpé.
- Mettre les carottes et le mélange précédent dans un plat beurré allant au four.
- Cuire environ 30 à 40 minutes. vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.