

ZOOM sur... LA CAROTTE



La carotte aurait été découverte il y a 5 000 ans au Moyen-Orient. En Europe, on la cultive depuis le 18ème siècle. À cette époque, on connaît des variétés à chair ou à peau blanche, jaune, rouge, verte, marron et noire, mais pas de carottes oranges... la carotte orange est le produit d'un croisement de variétés à chair rouge et à chair blanche, qui a donné une racine d'un bel orange lumineux. Rapidement la carotte orange a supplanté toutes les autres. Actuellement elle domine toujours le marché, bien qu'on trouve quelques carottes marron dans les grandes surfaces.

La carotte se cultive un peu partout dans le monde, essentiellement dans l'hémisphère nord, hors régions tropicales.

Il existe plusieurs variétés de carottes, semées et récoltées à différents moments de l'année, ce qui permet de trouver des carottes fraîches quasiment toute l'année.

Pour bien choisir ses carottes, il faut qu'elles soient fermes. Les fanes doivent être vertes et fraîches. Coupez-les rapidement pour éviter la déperdition d'humidité et le ramollissement de la carotte.

Elles se conserveront jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur, dans le bac à légumes. Vous pouvez les mettre dans un sac en plastique perforé.



La carotte est faible en calories. Elle est très riche en vitamine A et en caroténoïdes, ce qui favorise une bonne vision (notamment l'adaptation à l'obscurité), la croissance des os, maintient la peau et les muqueuses en bonne santé et protège contre les infections. De plus elle apporte des fibres, utiles pour contribuer à un bon transit intestinal.

On peut consommer la carotte crue, râpée ou en bâtonnets, cuite à la vapeur, en purée, en soupe, rôtie au four... mais encore en jus ou en glace ou sorbet.