

CAROTTE



Produit par le comité Santé et alimentation de la Coalition de la Petite-Bourgogne et l'équipe Osez la santé du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Un classique, la carotte est dense en nutriments, riche en saveur et très versatile!

VARIÉTÉS

La carotte orange, comme on la connaît, est la plus populaire. Par contre, il est possible de trouver des variantes de couleur jaune pâle, rouge et mauve. Le goût ne varie pas beaucoup, mais c'est une excellente façon de mettre de la vie dans votre assiette!

ACHAT

Choisir des carottes fermes et d'une belle coloration. Habituellement, la carotte est vendue sans ses tiges et ses feuilles afin de diminuer la perte d'humidité. Si ses fanes sont présentes, il faut s'assurer que les carottes sont bien fermes et vives en couleur.

PRÉPARATION

Bien laver la carotte et ensuite les possibilités d'utilisation sont diverses!

UTILISATION

La carotte se mange crue, cuite ou même au vinaigre. Vous pouvez la trancher en bâtonnets et déguster avec une trempette ou la râper et en faire un gâteau!

Elle s'ajoute facilement à des potages, des ragoûts et la carotte est délicieuse simplement rôtie au four avec un peu d'huile d'olive et une pincée de sel. C'est un aliment très versatile!

CUISSON

La cuisson dépend de ce que l'on désire faire avec la carotte. Si la carotte est trop cuite, pourquoi ne pas en faire une purée avec des pommes de terre?

VALEUR NUTRITIVE

La carotte est abondamment riche en vitamines et minéraux! Elle est surtout une excellente source de vitamine A, ce qui la rend précieuse pour la santé de nos yeux. Elle est également une bonne source de vitamine C, de magnésium, de potassium, de thiamine, de la vitamine B6 et de l'acide folique.

CONSERVATION

Les carottes se conservent environ 2 semaines au réfrigérateur. Il est préférable de bien les envelopper afin qu'elles ne perdent pas trop d'humidité. La meilleure façon de conserver une carotte est de l'enfourer dans du sable sans la laver. Elle se gardera pendant plus de 6 mois!

La carotte crue ne se congèle pas bien, car sa texture deviendra molle après la congélation. Cependant, une fois cuite, elle peut être congelée sous différentes formes.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

La carotte n'a acquis sa couleur orangée qu'au XIXe siècle! Son ancêtre était de couleur mauve très foncé et sa texture était coriace et peu appréciée.

POTAGE AUX CAROTTES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15-30 MINUTES

PORTIONS : 4



INGRÉDIENTS

1,25 litre (5 tasses)

1

1 litre (4 tasses)

Sel et poivre

Bouillon de poulet ou légumes

Oignon, pelé et haché

Carottes coupées en rondelles

Vous pouvez aussi ajouter des épices ou des herbes selon vos goûts: du gingembre frais râpé, du cumin, de la coriandre, du persil, etc.

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, versez le bouillon, ajoutez-y l'oignon et les carottes.

Mettez une pincée de sel et poivre.

Portez à ébullition et laissez mijoter à feu moyen entre 15 et 30 minutes. Quand vous piquez les légumes avec une fourchette, ils doivent être très, très tendres.

Versez la soupe dans le mélangeur. Réduisez-la en purée lisse pour en faire un potage. Goûtez-y et ajoutez du sel au besoin.

SALADE DE CAROTTES À LA CORIANDRE

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : AUCUNE CUISSON
PORTIONS : 4



INGRÉDIENTS

6 carottes* coupées en julienne ou râpées
Le jus et le zeste de 1 orange (bien lavée)
1 bonne poignée de coriandre fraîche hachée grossièrement
1 à 2 c. à table d'huile d'olive extra vierge
Un peu de jus de citron ou de vinaigre de cidre de pommes
1 à 2 c. à thé de graines de sésame grillées (optionel)
Sel de mer et poivre du moulin

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients dans un bol et puis servez!

*Si vous voulez encore plus de couleur, choisissez des carottes mauves et orange.