

LA CAROTTE

❖ L'ESSENTIEL

Historiquement, la carotte a toujours occupé une place de choix en France, favorisant une large diversité de types variétaux, variant selon la forme, la couleur et la durée de cycle. Mais le type le plus connu et le plus répandu dans le monde et en France est certainement le type « nantaise ». La conservation au champ est une des particularités de la production française de carottes destinées au marché du frais. Aujourd'hui, en France, la carotte est le troisième légume le plus consommé après la tomate et la salade, si l'on excepte la pomme de terre.



Omniprésente en cuisine, la carotte compte parmi les légumes les plus polyvalents. Basique – dans presque toutes les garnitures aromatiques de la cuisine traditionnelle – ou créative, elle se décline sur toute la palette des textures et des saveurs ; en gratin, en purée, en sorbet ou granité, en mousse, crue râpée ou taillée en bâtonnets, épicée, glacée, mitonnée, sautée, sucrée... La douceur de son goût appelle des saveurs plus « tranchantes » : les épices (gingembre, cumin, coriandre...), le vin et le vinaigre, les agrumes.

Les qualités nutritionnelles de la carotte, légume toujours disponible et très bon marché ne doivent pas être sous-estimées : c'est un vrai légume « santé » ! Particulièrement riche en β carotène (ou provitamine A), la carotte fait partie des légumes impliqués dans la prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers. Son excellent apport en minéraux contribue par ailleurs à la couverture des besoins, en particulier chez l'enfant. Enfin, ses fibres douces sont de bons régulateurs du transit aussi bien chez le jeune enfant que chez l'adulte.

Repères



- Production française : 400 000 tonnes (frais)
- Bassins de production : Aquitaine, Basse-Normandie
- Disponibilité : Toute l'année
- Pleine saison : Novembre à février
- Le prix le plus bas : Janvier - Février
- Conservation : 2 à 3 jours pour les primeurs et au moins 8 jours au frais pour les carottes de conservation.
- Temps de parage : 3 min.
- Poids moyen : 130 g / carotte
- Une portion de 100 g de carottes râpées = 200 % des besoins quotidiens en β carotène.

❖ **CHOISIR ET CONSERVER**

D'une couleur intense (pouvant se nuancer de rouge), bien brillantes, les carottes doivent laisser leur fraîcheur transparaître. Les feuilles, vigoureuses et vertes, des carottes nouvelles en sont un gage supplémentaire. Profitez-en, d'autant plus que ces fanes ne sont pas l'apanage des seules primeurs : les carottes peuvent en effet se présenter en botte tout au long de l'année.

Qu'elles soient présentées avec ou sans leurs fanes, elles devront arborer une couleur intense, être brillantes et exemptes de taches. Les fanes donnent une bonne indication de fraîcheur ; elles devront être bien vertes et vigoureuses. Conservez les carottes primeurs 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les carottes de conservation se gardent au moins 8 jours au frais. Entières ou taillées en rondelles, blanchies trois minutes à l'eau bouillante et soigneusement égouttées, elles peuvent être congelées – étalées sur un plateau – puis ensachées.



La jeunesse goûteuse des carottes primeurs n'a d'égale que leur fragilité : elles ne se conservent pas plus de deux jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les carottes de conservation se gardent au moins une semaine dans le même endroit. Les carottes, entières ou émincées, légèrement grattées et blanchies trois minutes dans l'eau bouillante, supportent très bien la congélation.

Retrouver l'intégralité des informations sur la carotte sur le site <http://www.fraichattitude.com>, rubrique Fiches Produits.