

LA CAROTTE

(*Daucus carota* subsp. *Sativus*)

5

La carotte est une plante bisannuelle de la famille des Apiacées (aussi appelées Ombellifères), largement cultivée pour sa racine charnue, comestible, de couleur généralement orange, consommée comme légume, est cultivée et appréciée dans de nombreux pays.

Sa consommation est très ancienne

Les habitants du bassin méditerranéen ont commencé à consommer des carottes il y a bien longtemps. Dans les temps anciens, elles avaient une couleur blanchâtre, une peau coriace et un cœur très fibreux, c'est la raison pour laquelle Grecs et Romains ne semblaient pas l'apprécier.

Au Moyen Age, c'est un légume très populaire. Au XIII^{ème} siècle, dans un recueil culinaire la carotte est citée en tant que plante aromatique. Elle était en effet une épice avant d'être un légume.

La carotte orange est le produit d'une intervention humaine. Des Hollandais souhaitant montrer leur fidélité à la Maison d'Orange (une principauté protestante de France) croisent au XVI^{ème} siècle des variétés à chair rouge et à chair blanche et finissent par obtenir une racine d'un bel orange.



C'est la première carotte charnue, appelée la « Longue Orange ».

Au début du XX^{ème} siècle, la découverte par des chercheurs du carotène et de ses bienfaits, contribue à populariser la carotte aux États-Unis notamment.

Avant cela, elle servait surtout de nourriture pour le bétail et de friandise pour les chevaux. Aujourd'hui c'est un légume très consommé dans les pays occidentaux : 1 légume sur 5 achetés est une carotte.

La Chine est le 1er producteur mondial, suivie par la Russie et les États-Unis.

Excellente pour la santé

Pour 100g de carotte crue

Calories	40
Eau	88,10g
Glucides	7,59g
Fibres	2,70g
Protéines	0,63g
Lipides	0,2g
Provitamine A : Bêta-carotène	8290µg
Vitamine B9	59,40µg
Vitamines B6, K, B1, B2, B3, C, E, Fer, Phosphore, Potassium	

Un véritable « légume santé »

La carotte a la réputation de rendre aimable et aussi de nous aider à avoir une belle peau. C'est l'un des aliments les plus riches en bêta-carotène, un antioxydant connu pour son implication dans la lutte contre le vieillissement et la prévention des maladies cardiovasculaires et cancers. La consommation de jus de carottes est recommandée en toutes saisons.

Toutes ses propriétés se retrouvent dans des gélules disponibles comme complément alimentaire, ou encore des huiles essentielles.



Voici comment en profiter!

Carottes rôties au miel et aux épices (pour 4 personnes)

Dans un récipient, mélangez 1 cuillère à café de 4 épices, 2 cuillères à soupe de miel et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Épluchez 700/800g de carottes et ajoutez les. Remuez bien pour les enrober d'assaisonnement. Versez sur plaque allant au four, et enfournez 45 minutes dans votre four préchauffé à 180°C.

Tournez-les de temps en temps. C'est prêt !

Purée de carottes au miel et curcuma (pour 4 personnes)

Épluchez et coupez 800g de carottes en morceaux. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Egouttez les carottes et mixez-les en purée. Ajoutez 3 cuillères à soupe de miel, 1 cuillère à café de curcuma, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, du sel, du poivre et mélangez.

Dégustez la purée de carottes bien chaude
(en y ajoutant une noix de beurre ou bien nature)