



< retour

## Fruits et légumes

# Carotte(s)



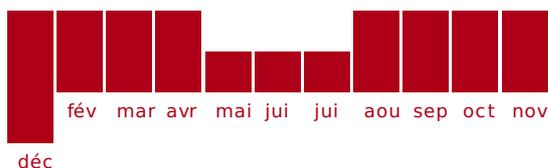
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]  
TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

### Saisonnalité :



**Type :** Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

**Origine :** Moyen Orient, Asie

**Famille :** Apiacées

**Poids moyen :** 100g

Elle nous le cache si bien, mais la carotte est une fausse rousse ! Cette couleur orange, à laquelle on l'associe fatalement, a été créée de toute pièces pas les Hollandais au XVI<sup>e</sup> siècle. Jusque là, nous ne la connaissions que blanche, rouge, violette ou jaune. Mais depuis sa création, la carotte orange monopolise les étales des marchés tandis que les autres variétés sont tombées dans le rang de "légumes oubliés". La carotte est une plante

potagère connue depuis des millénaires. Originaire du Moyen-Orient et de l'Asie centrale, la carotte aime les sols sableux. En France, elle est essentiellement cultivée dans les Landes et la Manche.

Les carottes peuvent hiberner dans le jardin, bien enterrées et recouvertes de paillis. On les récolte au besoin et ce, à condition qu'il n'y ait pas de grands froids.

## VARIÉTÉS

Il existe une centaine de variétés de carotte. Certaines très allongées, d'autres plus trapues. L'ancêtre de la carotte telle qu'on la connaît aujourd'hui était de couleur mauve, presque noire. La variété jaune est probablement apparue suite à une mutation. Il existe également une variété blanche, souvent confondue avec le panais.

**Carotte nouvelle** : Elle se consomme au printemps, la carotte nouvelle est la meilleure, fine et pointue elle se vend en bottes.

**Fanes de carotte** : Ce sont les tiges et feuilles des carottes et celles-ci se mangent.

**Carotte pourpre dragon** : Carotte à la peau violette et à la chair orange. Sa particularité, elle n'a pas de cœur. Riche en antioxydants, vitamines et très nutritive en jus.

**Carotte Danvers** : Variété douce et tendre de 15cm de long. Variété très vigoureuse avec de grandes qualités d'uniformité et de conservation.

**Carotte blanche** : Racine d'un blanc pur épaulée d'un vert pâle. Sa saveur est délicate, douce et sa texture croquante. Les carottes blanches sont extrêmement rares.

**Carotte jaune** : Une belle racine jaune soleil à la saveur excellente, qui se conserve très bien.

**Mini-carotte** : Carottes de petite taille sélectionnées et plantées très serrées. Récoltées au stade de "maturité juvénile", leur assurant de la fermeté, une petite taille et de la saveur.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des carottes fermes et bien colorées. Ce légume est habituellement vendu sans ses fanes (tiges et feuilles) que l'on enlève à la cueillette pour diminuer la perte d'humidité. Si les fanes sont présentes, elles doivent être fermes et bien colorées. Écarter les carottes amollies, aux parties détremées ou qui ont commencé à germer.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les possibilités d'utilisation de la carotte sont presque illimitées, des hors-d'oeuvre au dessert, jusqu'à la fabrication du vin. Crue, on la consomme nature ou on la met dans les salades et les hors-d'oeuvre. On l'intègre aussi dans la pâte à gâteaux et dans la pâte à biscuits. Cuite, la carotte sert de légume d'accompagnement, seule ou avec d'autres légumes. Elle peut être apprêtée à la crème, en jardinière, glacée ou tout simplement au beurre. Elle est délicieuse réduite en purée avec des pommes de terre. On incorpore aussi la carotte dans un grand nombre de mets, notamment dans les soupes, les ragoûts, les quiches, les soufflés et les omelettes. Elle peut également être conservée au vinaigre. Les fanes, riches en sels minéraux, font d'excellents potages ou s'ajoutent aux salades et aux sauces.

## COMMENT PRÉPARER ?

Tous les modes de cuisson conviennent à la carotte; abrégier le temps de cuisson pour conserver le maximum de saveur et de valeur nutritive.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les carottes se conservent assez facilement. Les placer au réfrigérateur, elles se conserveront entre 1 et 3 semaines (2 semaines pour les carottes nouvelles). Prendre soin de les envelopper, car elles perdent beaucoup d'humidité lorsqu'elles sont laissées à l'air libre. Ne pas les mettre dans un sac hermétique; il se crée alors de la condensation qui les fait pourrir; percer quelques trous dans le sac ou y mettre une feuille de papier absorbant. On peut stocker les carottes dans un endroit sombre, frais (1 °C), humide (93 à 98% d'humidité) et bien ventilé. Plus la température est basse, plus elles garderont leur saveur longtemps.

Ne pas entreposer les carottes près des fruits ou des légumes qui dégagent beaucoup de gaz éthylène, telles poires, pommes ou pommes de terre, car elles mûriront trop rapidement et deviendront amères. Une des meilleures façons d'entreposer les carottes consiste à les enfouir dans du sable sans les laver; elles se conserveront ainsi jusqu'à 6 mois.

Les carottes se congèlent facilement. Préalablement blanchies 3 min si elles sont coupées ou 5 min si elles sont entières, elles se conserveront pendant 1 an à -18 °C.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La carotte crue est une excellente source de vitamine A et de potassium; elle contient de la vitamine C, de la vitamine B6, de la thiamine, de l'acide folique et du magnésium. La carotte cuite est une excellente source de vitamine A, une bonne source de potassium et contient de la vitamine B6, du cuivre, de l'acide folique et du magnésium.

Bien mastiquer la carotte crue permet d'assimiler une plus grande quantité d'éléments nutritifs. On lui reconnaît de nombreuses propriétés médicinales, notamment celles d'être diurétique, reminéralisante, vermifuge, antidiarrhéique, tonique et antianémique. Son rôle pour le maintien d'une bonne vision est bien connu. Crue, râpée et appliquée en cataplasme, elle serait utile pour soulager les brûlures. Son jus hautement régénérateur semble particulièrement bénéfique pour le foie. Une consommation abusive de carottes colore la peau de jaune à cause de la présence du carotène. Ce phénomène fréquemment observé chez les enfants en bas âge est sans danger. Le falcarinol, un pesticide qu'elle contient, aiderait à prévenir le cancer.

Les semences de carotte en infusion (1 c. à thé pour 250 ml d'eau bouillante) auraient des effets carminatifs, apéritifs, diurétiques et emménagogues.

|             |             |                     |             |             |
|-------------|-------------|---------------------|-------------|-------------|
| calories    | protéines   | glucide             | lipide      | magnesium   |
| 36<br>kcal  | 0,80<br>g   | 6,60<br>g           | 0,26<br>g   | 11,90<br>mg |
| calcium     | sodium      | acides gras saturés | cholestérol | phosphore   |
| 26,20<br>mg | 49,00<br>mg | 0,06<br>g           | 0,10<br>mg  | 20,40<br>mg |
| sucre       | fibre       | cuivre              | zinc        | fer         |
| 4,86<br>g   | 2,17<br>g   | 0,04<br>mg          | 0,21<br>mg  | 0,28<br>mg  |
| manganèse   |             |                     |             |             |
| 0,13<br>mg  |             |                     |             |             |

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

La carotte fut longtemps un légume peu estimé car, jusqu'à la Renaissance, elle était coriace avec un cœur très ligneux. Mais de tout temps, la carotte fut un produit clé en temps de famine de part sa résistance au froid et son adaptabilité aux variétés de sols. On sait que les Grecs et les Romains consommaient déjà des carottes il y a 2000 ans. En Syrie, il existait une variété de carotte rouge. La légende disait qu'une servante s'était fait poignarder pendant

qu'elle épluchait des carottes blanches et que le sang répandu sur les carottes les auraient rendues rouges. Et c'est une autre variété de carotte rouge, originaire de Hollande, qui donnera naissance à toutes les variétés modernes.

## Croustade de carottes et poireaux [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Filet mignon de porc mijoté aux clémentines [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Légumes en tajine [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Verrines à la mousse de chèvre, jambon, carottes et courgettes poêlées [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Carpaccio de saumon et tagliatelles de légumes [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Salmis de canard [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Légumes coco gingembre [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Cannellonis de crevettes en feuille de chou [10]

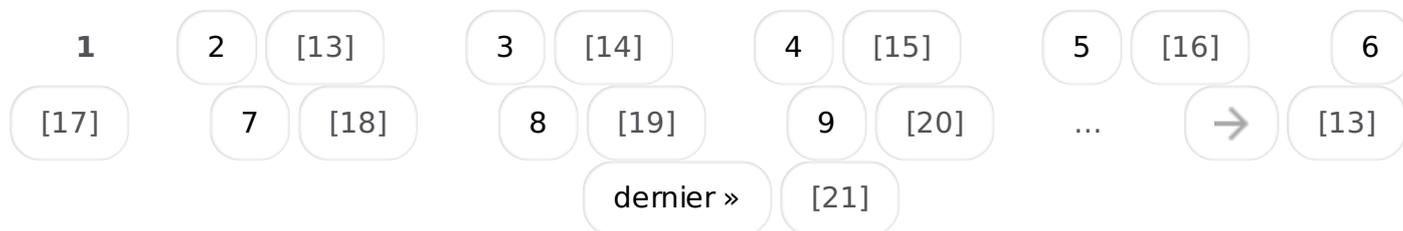
[En savoir plus \[10\]](#)

# Rôti de veau aux petits légumes [11]

En savoir plus [11]

# Couscous au poulet [12]

En savoir plus [12]



## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15069>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15069>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/croustade-de-carottes-et-poireaux>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/filet-mignon-de-porc-mijote-aux-clementines>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/legumes-en-tajine>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-la-mousse-de-chevre-jambon-carottes-et-courgettes-poeles>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/carpaccio-de-saumon-et-tagliatelles-de-legumes>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/salmis-de-canard>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/legumes-coco-gingembre>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/cannellonis-de-crevettes-en-feuille-de-chou>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/roti-de-veau-aux-petits-legumes>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/couscous-au-poulet>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/carottes?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/carottes?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/carottes?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/carottes?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/carottes?page=5>

[18] <https://www.qooq.com/ingredients/carottes?page=6>

[19] <https://www.qooq.com/ingredients/carottes?page=7>

[20] <https://www.qooq.com/ingredients/carottes?page=8>

[21] <https://www.qooq.com/ingredients/carottes?page=21>