

La Carotte



La couleur foncée de la carotte provient de ses très nombreux pigments. Ils contribueraient à prévenir plusieurs maladies, dont les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Connaître :

Les ombelles blanches et ponctuées de rouge de la carotte sauvage peuplent nos champs.

Mais l'ancêtre de nos belles racines vivement orangées est originaire d'Afghanistan où les carottes se parent de différentes couleurs : du violet au rouge, en passant par le jaune.

Tendres et savoureusement sucrées, les carottes s'offrent fondantes ou délicieusement croquantes, se métamorphosent en salades pimpantes, en garnitures complices et insolites desserts...

Parlons Cuisine :

Préparation: Toutes les carottes ne se pèlent pas : les primeurs demandent qu'un lavage sous l'eau du robinet, les autres un simple grattage. Elles se râpent peu de temps avant d'être assaisonnées, à moins de les citronner immédiatement pour éviter qu'elles ne noircissent. Elles peuvent se tailler : en rondelles, en julienne (bâtonnets), en brunoise (bâtonnets détaillés en dès).

Gardez les fanes des carottes en botte pour aromatiser les soupes.

Conservation : Les carottes primeurs, très fragiles, ne se conservent pas plus de deux jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. La carotte de conservation se gardent au moins une semaine dans le même endroit. Les carottes, entières ou émincées, légèrement grattées et blanchies 3 minutes dans l'eau bouillante, supportent très bien la congélation.

Cuisson: Légère et rapide (8 minutes), la cuisson en **autocuiseur** convient parfaitement aux carottes. Le **micro-ondes** est parfait pour la cuisson des carottes taillées en fines rondelles et cuites nature. **Cuites à l'étouffée**, avec un peu de beurre et un verre de bouillon, les carottes gardent tout leur parfum.

Les Associations : Agrémentez vos carottes râpées avec des pommes râpées, de l'ail, de l'échalote, du céleri-branche, des oranges, des herbes et épices variées, ...

Les Carottes Vichy en rondelles, cuites à l'eau, à feu doux avec du sucre, du bicarbonate de soude. Servez avec du beurre frais.

Les Carottes Glacées : Les carottes sont placées dans une casserole avec un morceau de beurre, une pincée de sel et une cuillère à café de sucre. Mouillez le tout avec de l'eau jusqu'au quart de leur hauteur et faites-les cuire à découvert et à feu doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide dans la casserole. Les carottes sont alors enveloppés dans un sirop, ils deviennent lisses et brillants.

Les carottes se font aussi gâteaux, tartes, soupes, purée mousseline (avec de la crème fraîche fouettée), terrine (en incorporant à la mousseline quelques feuilles de gélatine ramollies dans de l'eau froide).

Forme et Santé :

La caractéristique essentielle de la carotte réside dans sa grande richesse en provitamine A appelé carotène). Il entretient le bon état de la peau et, antioxydant naturel, fait de la carotte, un des aliments des plus bénéfiques pour ralentir le vieillissement de nos cellules.

Les fibres contenues en grand nombre dans les carottes participent efficacement à la régulation du transit intestinal. En ce sens, la carotte apporte une aide appréciable aussi bien dans les problèmes de constipation que de diarrhée.