



An nou manjé manjé péyi a



La Carotte

Daucus carota – Famille des apiacées

« KAWOT »

Origine :

La carotte serait originaire d'Asie mineure, peut être d'Afghanistan où elle était récoltée à l'état sauvage et n'avait pas la couleur que nous lui connaissons.

Description :

La carotte est une plante largement cultivée pour sa racine pivotante charnue, comestible, de couleur orangée, consommée comme légume. Le terme « carotte » désigne aussi ce légume. Elle est plus ou moins allongée ou trapue, selon les variétés. Elle mesure de 6 à 90 cm de long et entre 1 et 6 cm de diamètre.

Sa couleur peut être orangée, blanche, jaune, rouge, pourpre ou noire.

Saisonnalité :

De mai à juillet, mais elle est présente sur les étals toute l'année.

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Glucides 6,6 g • Lipides 0,3 g • Protides 0,8 g • Eau 89,2 g • Calories 31 Kcal • Fibres 2,6 g • Calcium 27 mg

Vitamines : A 10000(µg) • B1 0,1 (µg) • B2 0,05 (µg) • PP ou B3 0,6 (µg) • C 7 (µg)

Les bienfaits :

La consommation de 100g de carotte couvre la moitié des besoins en vitamine A. Cette vitamine intervient dans la croissance, la vision et dans la lutte contre l'apparition de cancers. Comme tous les fruits et légumes riches en fibres et en vitamines, la carotte joue un rôle bénéfique dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. La richesse en fibres participe à la régularisation du transit intestinal, que ce soit pour lutter contre la constipation ou pour corriger une diarrhée. Elle favorise aussi l'élimination du cholestérole.

Utilisation :

Les carottes sont souvent consommées crues, râpées, en salade seules ou en association avec d'autres légumes

En entrée

Pamplemousse aux carottes

Préparation : 20mn • Cuisson : aucune
Ingrédients pour 2 personnes :

2 pamplemousses • 3 carottes • 1 c. à soupe de jus de citron • 2 c. à soupe d'huile • Sel • Poivre

- 1 - Couper les pamplemousses en deux, évider-les, couper la chair en dés.
 - 2 - Râper les carottes, mélanger-les aux dés de pamplemousses.
 - 3 - Arroser du jus de citron mélangé à l'huile, saler et poivrer.
- Vérifier l'assaisonnement et remplir les pamplemousses.

En plat principal

Lasagnes aux carottes

Préparation : 20mn • Cuisson : 40mn
Ingrédients pour 4 personnes :

75 cl de lait • 160 g de crème allégée
50 g de beurre • 4 oeufs légèrement battus
• 250 g de lasagne prêtes à l'emploi • 60 g de farine • 150 g de fromage râpé • 750 g de carottes pelées et râpées • Sel • Poivre

- 1 - Eplucher et râper les carottes.
- 2 - A feu doux, faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine. Remuer jusqu'à ce que le mélange dore et commence à bouillir.
- 3 - Ajouter peu à peu le lait, la crème fraîche en remuant bien, assaisonner.
- 4 - Laisser cuire 5 mn à feu moyen, remuer jusqu'à épaississement, retirer du feu.
- 5 - Incorporer 100g de fromage et laisser légèrement refroidir.
- 6 - Ajouter les oeufs, remuer.
- 7 - Réserver 1/3 de la sauce dans un bol pour la garniture. Ajouter les carottes râpées dans le reste de la sauce, mélanger bien.
- 8 - Dans un plat à gratin beurré, mettre 1/3 de la sauce à la carotte, alternez les couches : sauce/lasagnes en terminant par une couche de lasagnes.
- 9 - Etaler le bol de sauce sur le dessus et saupoudrer de fromage. Laisser reposer 15 mn pour que les lasagnes ramollissent.
- 10 - Enfourner 40 mn à 160°. Retirer du four, couvrir et laisser reposer 15 mn avant de servir.

En dessert

Gâteau de carottes

Préparation : 15mn • Cuisson : 50mn
Ingrédients pour 8 personnes :

625 g de farine • 2 c. à café de levure chimique • 2 c. à café de cannelle
1/2 c. à café de sel • 250 ml huile végétale
500 g sucre • 4 oeufs • 1 c. à café de vanille • 3 tasses de carottes râpées

- 1 - Chauffer le four à 180°.
- 2 - Mélanger la farine, la levure, la cannelle et le sel dans un bol de taille moyenne.
- 3 - Dans un grand bol, mélanger l'huile, le sucre, les oeufs et la vanille.
- 4 - Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients mouillés et ajouter les carottes râpées.
- 5 - Mettre au four et faire cuire environ 50 minutes.