

10 mai 2022

En vedette cette semaine : la carotte

Santé : La carotte est riche en bêta-carotène ou pro-vitamine A, élément essentiel pour la santé de la peau et aussi celle des yeux.

En fonction des variétés, elle peut être de couleurs différentes (jaune, orange, violette, marron ...) et plus elle est colorée plus il y a de bêta-carotènes.

Elle contient aussi des fibres douces, de la vitamine B6, du potassium, du magnésium et du phosphore. Effet bonne mine et bonne humeur garanti !

Conservation : Les carottes, se conservent bien à l'abri de la lumière et de l'humidité. N'hésitez pas à les ranger dans le bac à légumes du réfrigérateur, laissez les fanes afin de les conserver fraîches pour les consommer aussi !

Astuces anti-gaspi :

- Les carottes, comme les fanes, se mangent ! Comme toutes les fanes de légumes (radis, navet...), lorsqu'elles sont bien vertes et fraîches, elles peuvent être cuisinées en soupe, seules ou associées à d'autres légumes. On peut les faire tremper dans de l'eau froide pour les rafraîchir quand elles sont fatiguées.

- Plus original, les fanes des carottes peuvent être utilisées pour réaliser un pesto frais et intense, associées à d'autres fanes, des tiges d'oignons ou d'aillet en fonction des goûts.

- Par ailleurs, en saison, lorsque les carottes sont nouvelles, il n'est pas nécessaire de retirer la peau, il suffit juste de brosser le légume.

Comment les cuisiner en un clin d'œil ?

Les carottes font partie de la famille des légumes racines et se consomment crues ou cuites, à croquer, ou cuisinées.

Elles peuvent être utilisées dans une recette salée ou sucrée par exemple :

- ✓ **râpées** : crues avec un jus de citron, de l'huile, quelques herbes fraîches, du sel, du poivre et mêmes des épices (en fonction des goûts)
- ✓ en **poêlée, à l'étouffée ou à la vapeur** : coupées en julienne ou en rondelle, avec de l'ail, des herbes du sel et du poivre
- ✓ en **purée** ou en **soupe** : écrasées ou mixées après cuisson et associées à d'autres légumes, pommes de terre, poireaux, patates douces, lentilles...
- ✓ en **dessert ou en jus** : la carotte est légèrement sucrée en fonction des variétés... Il est très agréable de les utiliser pour créer des desserts ou boissons au goût agréable, gâteaux, smoothies et jus...



Quelques idées recettes

Salade pomme carotte

Ingrédients : 4 carottes, 2 pommes, 1 orange, 2 herbes aromatiques de votre choix, 1 pincée de sel et de poivre.

Préparation : Laver, peler et râper les carottes et les pommes dans un saladier. Ajouter le jus de l'orange pressée, le sel, le poivre et les herbes aromatiques finement coupées.

Variante : selon vos goûts, vous pouvez - ajouter une petite vinaigrette express (1/2 càc de moutarde, 3 càs d'huile, 1 càs de vinaigre, 1 pincée de sel et de poivre)
- ajouter des morceaux de fromage frais, des copeaux de fromage de type comté
- ajouter des raisins secs, des morceaux de noix, de noisettes, ...

Pesto de fanes

Le traditionnel Pesto italien -Alla genovese- peut facilement être détourné. L'idée est de remplacer le basilic par une herbe fraîche ou des fanes de légumes et les pignons de pin par une autre graine oléagineuse :

- **hacher** finement les fanes des carottes, ajouter de l'oignon frais ou de l'aillet avec les fanes (bien entendu !)
- ajouter de la poudre d'amandes
- **assaisonner** avec du sel, du poivre, et selon les goûts du citron.

Gâteau aux carottes

Ingrédients : 250 g de carottes, 2 œufs, 70 g d'amandes et 60 g de noisettes en poudre, 50 g de farine, 100 g de sucre en poudre, 1 sachet de levure chimique, 25 ml d'huile, 1 pincée de sel, 1 pincée de cannelle en poudre.

Préparation : Préchauffer le four à 180°, th. 6. Laver, peler et râper finement les carottes. Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à blanchiment. Ajouter la farine, la levure, les poudres d'amandes et de noisettes et le sel. Mélanger. Ajouter l'huile, la cannelle et les carottes. Beurrer le moule et verser la préparation. Mettre au four pendant 40 min. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Une fois cuit, sortir le gâteau du four et laisser refroidir.

Smoothie pomme-carotte

Ingrédients : 1 pomme, 1 carotte, 1/2 citron

Préparation : Laver, peler et couper en morceaux la pomme et la carotte. Mixer le tout au blender pendant 2 minutes. Ajouter le jus de citron et déguster sans attendre

Variante :

Pour un smoothie un peu plus tonique, vous pouvez rajouter 3 cm de gingembre frais lavé, pelé dans le mixeur.

Pour un smoothie plus onctueux, vous pouvez ajouter un yaourt nature ou une crème végétale.

Un blender n'est pas indispensable : cela fonctionne bien aussi avec un simple mixeur plongeant...

Retrouvez plus de recettes avec l'ensemble des légumes de votre panier sur :

<https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>