

Carotte



Choisir

La carotte est un légume-racine simple de forme conique ou cylindrique. Elle peut être miniature ou de taille normale. La carotte est généralement orange, mais on en retrouve aussi des jaunes, blanches et mauves.

Choisissez des carottes longues, minces, fermes et lisses. Si elles portent leurs feuilles, c'est probablement qu'elles ont été récoltées récemment. S'il y a du vert dans le haut de la carotte, elle risque d'être plutôt amère. Évitez les carottes trop flexibles, fissurées ou flétries.

Conserver

Si vous achetez des carottes qui ont leurs feuilles, retirez-les avant de les mettre au frigo. Rangez alors les carottes dans un sac en plastique perforé dans le bac à légumes. Tenez-les loin des pommes, car l'éthylène dégagé par le fruit rendra les carottes amères.

Manger

On mange souvent les carottes crues, mais elles peuvent aussi être cuites à la vapeur, sautées, braisées, rôties ou cuites au micro-ondes.

Elles s'intègrent à merveille dans une multitude de recettes : râpez-en dans une salade ou ajoutez-les dans une sauce à spaghetti ou une casserole. Hachées, elles s'ajoutent à des gâteaux, muffins et biscuits. Mais elles peuvent aussi être mangées seules, cuites à la vapeur avec des épices.

Saison

On retrouve des carottes à longueur d'année.

Valeur nutritive

Il y a 25 calories dans une carotte crue de taille moyenne. Les carottes ont une teneur très élevée en bêta-carotène, que le corps transforme en vitamine A. Le bêta-carotène est un puissant antioxydant qui protège contre certains types de cancer, la dégénérescence maculaire et les cataractes.



Voici une recette intéressante à base de carottes rôties

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/biscottes-de-pita-aux-fines-herbes-cuites-au-four-et-trempe-tte-de-carottes-roties-2/

