

LA CAROTTE



15^{ème} édition

Qu'est-ce que c'est ?

La carotte est un légume racine de couleur généralement orange, consommée crue ou cuite. D'autres variétés de couleurs blanches, violettes, jaunes ou noires, qui ont existé par le passé, sont de retour sur les étals de nos marchés. La diversité des couleurs dépend de la composition de la carotte en flavonoïdes.

Le saviez-vous ?

On peut également consommer les fanes des carottes ! Elles doivent être bien lavées et débarrassées des feuilles abimées ou jaunies et des tiges les plus grosses, trop coriaces. Elles sont délicieuses et très douces cuites, en velouté, dans une quiche ou incorporées à une purée de pomme de terre par exemple.

Saisonnalité

Les carottes sont disponibles toute l'année. De mai à janvier, c'est la pleine saison.

Nutrition

La carotte contient une teneur en glucides importante comparée aux autres légumes. C'est une très bonne source de fibres. Elle est aussi détentrice de nombreux minéraux et oligo-éléments dont la vitamine B9, le sélénium et le calcium.

Usage

Cuite ou crue, la carotte se mange sous toutes les formes.

Conseils d'achat

La fraîcheur des carottes se reconnaît à leur couleur intense et leur brillance.

Ancrage territorial

La plantation des carottes se trouve dans les hauteurs du sud.

GÂTEAU À LA CAROTTE ET AUX ÉPICES



Ingrédients

- 3 carottes râpées
- 3 œufs
- 60 g de sucre
- 150 g de farine T80
- 7 cl d'huile de coco
- 1 poignée de cranberries/Canneberges
- 1 poignée de noix concassées
- ½ c à c d'épice à pain d'épices

 POUR 4 PERSONNES

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger les œufs, les carottes rapées, l'huile de coco et le sucre dans un bol.
- Ajouter la farine et les épices. Mélanger jusqu'à avoir une pâte homogène.
- Ajouter ensuite les cranberries et les noix
- Verser la pâte obtenue dans un petit moule à charnière (20 cm) préalablement huilé.
- Enfourner à 180°C pendant 50 min.



IREN
Cultures, notre santé.
PROJET NUTRITIONNEL ET ÉDUCATION NUTRITIONNELLE