

CAROTTE



HISTOIRE

La carotte est la racine d'une plante potagère provenant probablement d'**Asie Mineure**, où elle poussait à l'état sauvage il y a plus de deux millénaires. À cette époque, les carottes avaient une couleur blanchâtre. Ce n'est qu'au XVII^e siècle qu'elles ont obtenu leur **couleur orangée**. Plante médicinale jusqu'à la Renaissance, elle a été pendant très longtemps le **légume traditionnel des repas maigres**. Elle est aujourd'hui **l'un des légumes les plus consommés en France**.

LA CULTURE EN FRANCE

Les cultures françaises de la carotte sont implantées dans des zones **sableuses ou sablo-limoneuses**. Les semis s'échelonnent de mars à mai selon les variétés ; les récoltes ont lieu de juillet à novembre. La récolte est entièrement mécanisée par soulèvement des racines et préhension des fanes. Des couteaux équeutent et effeuillent les carottes. Ainsi, seules les carottes sont sélectionnées, les fanes étant rejetées dans les champs.

LES BIENFAITS

On dit que les bébés ont un joli teint parce souvent on leur donne à manger de la carotte. Ainsi, la carotte, « déesse de la beauté parmi les légumes », a plusieurs cordes à son arc. Elle entretient la **souplesse de la peau** et participe à son raffermissement. **Vitamines** riment avec bonne mine ! En effet, la carotte est l'aliment le plus riche en bêta-carotène ou provitamine A. Une ration normale de carottes fournit largement les apports quotidiens conseillés de vitamine A, (la Bêta-carotène présente dans la carotte se transforme partiellement en vitamine avant d'être absorbée).

À TABLE !

À la carotte en bocal, râpée ou en macédoine, il ne manque que l'assaisonnement. En boîtes, en rondelles, c'est un **légume rapide à préparer**. Surgelées, elles sont proposées coupées, en purée, dans les préparations pour potages ou couscous, ou encore cuisinées à la crème. Elles donnent une touche de couleur et apportent de la saveur aux juliennes comme aux poêlées. Les carottes sont appréciées avec les petits pois et dans les garnitures.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La couleur orange des carottes est due à la présence de carotène. Il existe aussi des carottes jaunes, blanches, violettes ou rouges.

