

## 😊 UTILISATION

Crue, on la retrouve dans les salades et les hors-d'œuvre.

Cuite, on l'utilise dans les soupes et potages, comme légume d'accompagnement ou réduite en purée avec des pommes de terre. Elle peut être ajoutée aux quiches, omelettes et ragôts.

On peut également l'utiliser dans les desserts (gâteaux, muffins...)

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

☼ La carotte est reconnue pour le maintien d'une bonne vision.

☼ Les fanes (feuilles de carottes), riches en sels minéraux, font d'excellents potages et s'ajoutent aux salades et aux sauces. Habituellement, elles sont enlevées afin de diminuer la perte d'humidité.

☼ Il faut diminuer le temps de cuisson des carottes pour conserver le maximum de saveur et de valeur nutritive.

☼ Il faut éviter d'entreposer les carottes près de certains fruits ou légumes tels que poires, pommes ou pommes de terre, car elles mûriront trop rapidement et deviendront amères.

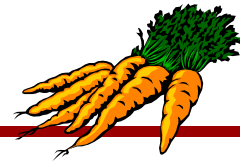
☼ Plus sa chair est orangée, plus sa teneur en carotène est élevée.



*Laissez aller votre imagination!*

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998  
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003  
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



## L A CAROTTE

**P**lante potagère de couleur orangée de la famille des ombellifères (légumes-racines). Originaire du Moyen-Orient et de l'Asie Centrale, on la récolte bisannuellement. Elle pousse dans la terre et ne laisse entrevoir qu'un plumet de fanes.

### 😊 VALEUR NUTRITIVE

La carotte contient 87 % d'eau. Crue ou cuite, elle est une excellente source de vitamine A et de potassium. Elle contient aussi de la vitamine C, de l'acide folique et des sels minéraux.

### 😊 PRÉPARATION

Laver ou brosser délicatement la carotte. Couper les extrémités et peler. Si la carotte est nouvelle, ne pas la peler.

### 😊 CONSERVATION

Au réfrigérateur, elles se conservent entre 1 et 3 semaines (2 semaines pour les carottes nouvelles). Il faut les placer dans un sac de papier perforé ou y mettre une feuille de papier absorbante.

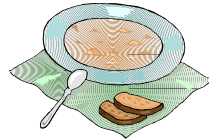
Au congélateur, elles se congèlent facilement et se conservent 1 an. On doit cependant les blanchir \* 3 minutes si elles sont coupées ou 5 minutes si elles sont entières.

\* Blanchir : ébouillanter les légumes et rincer à l'eau froide immédiatement.

# Recettes

## POTAGE AUX CAROTTES (6 portions)

- 2 tasses (500 ml) de carottes crues râpées
- ¼ de tasse (60 ml) de farine
- 5 tasses (1250 ml) de lait
- ¼ de tasse (60 ml) de margarine
- 2 c. à table (30 ml) d'oignons verts hachés fin
- 1 c. à table (15 ml) de persil haché
- Sel et poivre au goût



- ❶ Dans un chaudron, faire revenir l'oignon et les carottes dans le beurre. Saupoudrer de farine tout en mélangeant. Verser le lait, un peu à la fois, tout en remuant. Assaisonner.
- ❷ Laisser mijoter à demi couvert pendant 10 à 12 minutes environ, jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Garnir de persil haché ou de ciboulette et servir.
- ❸ On peut transformer le potage en crème à l'aide d'un mélangeur.

---

## SALADE DE CAROTTES (4 portions)

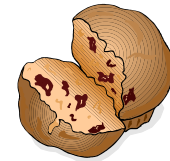
- 6 carottes moyennes râpées
- ½ tasse (125 ml) d'huile végétale
- Jus de ½ citron
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 4 oignons verts hachés
- ½ c. à thé (2 ml) de moutarde sèche
- 2 c. à table (30 ml) de persil haché finement
- Sel et poivre au goût



- ❶ Dans un bol à salade, mélanger l'huile, le jus de citron, la moutarde sèche et l'ail. Bien mélanger. Ajouter les carottes râpées, le persil et l'oignon vert. Assaisonner et servir sur des feuilles de laitue.

## MUFFINS AUX CAROTTES (12 portions)

- 2 tasses (500 ml) de farine
- 2 œufs
- 2 tasses (500 ml) de carottes râpées
- 1 tasse (250 ml) de sucre
- ¼ de tasse (60 ml) de raisins secs
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 2 c. à table (30 ml) d'huile végétale
- 4 c. à thé (20 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- 1 pincée de cannelle



- ❶ Préchauffer le four à 350° F. Huiler les moules à muffins.
- ❷ Dans un grand bol, tamiser \* la farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Ajouter le sucre, les carottes et les raisins.
- ❸ Dans un autre bol, battre les œufs avec le lait et l'huile et ajouter aux ingrédients secs. Mettre dans les moules à muffins.
- ❹ Cuire au four de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt sur les muffins ne laisse pas d'empreinte. Démouler et refroidir.



*Bon appétit !*

\* Tamiser : mélanger ensemble les ingrédients secs dans une passoire ou un tamis.