

La Carotte



[La culture]

La carotte est originaire d'Asie Mineure, où elle poussait à l'état sauvage voici déjà plus de deux millénaires. Ce légume d'aspect blanchâtre, possédait une peau coriace et un cœur fibreux. Ce n'est qu'à partir du milieu du XIX^{ème} siècle que la carotte va prendre une couleur rouge orangé et devenir un légume très tendre.

La carotte est de la famille des *Ombellifères* comme le panais, le céleri et le persil.

Les semis de carotte se font de mai à juillet, pour des récoltes de août à mars. La carotte préfère les sols sablonneux et bien meubles. Le principal ennemi de la carotte est la mouche de la carotte (ses larves creusent des galeries). En bio, on s'en protège avec des voiles qui empêchent les pontes. Une bonne partie du désherbage s'effectue manuellement.

La carotte primeur se commercialise en botte, celle de conservation en vrac en tant que : carotte de sable, de terre ou lavée.

[Le saviez-vous ?]

- La caractéristique essentielle de la carotte est sa très grande richesse en provitamine A (nommée carotène). Toujours grâce à ses fibres, la carotte joue un rôle bénéfique dans la prévention des maladies cardio-vasculaires et peut régulariser efficacement le transit intestinal. La teneur en glucides, notamment en saccharose, augmente avec la maturation du légume : si les carottes jeunes sont plus tendres, elles sont aussi moins sucrées.

- La carotte offre de très nombreuses possibilités de préparation, elle est aussi agréable à déguster crue et râpée que cuite, en plat de légumes ou dans un potage.



[Calendrier de Commercialisation]

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

La carotte se conserve dans un endroit frais, aéré et à l'abri de la lumière.



[La Recette]

Quinoa à la normande

Ingrédients :

200 g de quinoa, 2 fois son bouillon de légumes (à partir d'extrait en poudre ou en cube), 200 g de carottes, 200 g de champignons de Paris, 200 g d'oignons, 1 C à S d'huile d'olive, 2 C à S de crème fraîche, 1 jaune d'œuf, sel, poivre, persil haché.

Préparation :

Laver, éplucher les légumes, émincer les oignons et les champignons, détailler les carottes en fine julienne. Faire revenir les oignons 5 minutes à l'huile d'olive dans le fond d'une grande casserole, ajouter la quinoa et les carottes, mélanger et laisser revenir une minute, ajouter les champignons et le bouillon chaud ; amener à ébullition. Baisser le feu et couvrir, laisser cuire à feu doux 10 à 15 minutes. Vérifier la cuisson, rectifier l'assaisonnement ; mélanger dans un bol le jaune d'œuf et la crème fraîche, verser le mélange dans la préparation hors du feu. Ajouter le persil haché au moment de servir.

Extrait de "la nouvelle cuisine familiale" de Brigitte Fichaux aux Editions GabriAndre

[La démarche Biobreizh]

Aujourd'hui, à travers la démarche Biobreizh, les producteurs de l'APFLBB s'imposent des règles de production plus strictes que celles exigées par la réglementation AB en vigueur, pour vous apporter des garanties supplémentaires.

C'est aussi une garantie sur l'origine des fruits et légumes : La Bretagne

Association des Producteurs de Fruits et Légumes Biologiques de Bretagne

22, rue Joseph Pirvidic - Espace liaison - 29400 L'ANDIVISIAU

Tél : 02 98 63 19 03 – Fax : 02 98 63 17 93

e-mail : Apflbb@wanadoo.fr

Site Internet : www.biobreizh.org