

LA CAROTTE

Historique

Si les carottes sauvages peuplent nos prés depuis toujours, les longues racines orangées que nous consommons aujourd'hui ne dérivent pas pour autant de l'amélioration de cette plante champêtre.

En Afghanistan, son pays d'origine, la carotte se pare de violet, de rouge noir, de jaune pâle...

C'est elle qui se répandit en Asie Mineure puis en Europe (elle fut apportée en Espagne par les Arabes vers 1000-1100). Elle était alors longue, conique, jaune ou violette.

Bien qu'appréciées pour leur saveur, ces carottes avaient le défaut de trop colorer les bouillons et les sauces. Aussi les carottes oranges obtenues en Hollande à partir de 1600 connurent un succès immédiat. Les variétés actuelles dérivent de cette révolution potagère !

Vive le carotène !

La carotte est caractérisée par sa haute teneur en provitamine A ou carotène, c'est ce qui lui donne sa couleur. Le carotène a de nombreuses propriétés, notamment, il intervient dans le bon état des muqueuses, de la peau et de la vision crépusculaire.

De même, il favorise les actions contre le taux de cholestérol sanguin, l'évolution de l'athérosclérose, le vieillissement des cellules et stimule l'immunité.

Certaines études ont démontré que grâce à cela, 100 g de carottes par jour permet de diviser par deux le risque de cancer du poumon.

Le besoin en vitamine et provitamine A est augmenté chez les femmes enceintes, les utilisatrices de contraceptifs oraux, les fumeurs et lors de certains traitements médicaux.

Les fibres

Les fibres sont particulièrement abondantes et composées en majorité de pectine et de cellulose.

Celles-ci sont bien tolérées et permettent de réguler le transit. En effet, d'une part, elles luttent contre la tendance à la constipation et de l'autre, elles sont efficaces contre la diarrhée.

Valeurs énergétiques

L'apport énergétique est modéré : 33 kcalories/100g, comme la plupart des légumes racines. La teneur en glucide augmente avec la maturation du légume. De ce fait, les carottes jeunes sont plus tendres mais moins sucrées.

Bien choisir les carottes...

La couleur doit être intense, parfois nuancée de rouge, bien brillante. Les feuilles ou fanes, sont vigoureuses et vertes.

Ces feuilles sont un gage de fraîcheur pour les primeurs, mais sont aussi utilisées dans des préparations de soupe et de velouté.

Les conserver

La carotte primeur ne se conserve pas plus de 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Celle de conservation (dite aussi "de garde") s'y garde au moins une semaine.

Les carottes entières ou émincées, grattées et blanchies 3 minutes, se conservent très bien au congélateur.

DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER LE TOPINANBOUR

Après la tomate, la carotte est le deuxième légume le plus populaire en France ! Avec sa couleur vive et joyeuse, la carotte anime toute les assiettes ! Jouez sur les textures et les formes.

Par exemple en mélangeant des petits pois avec des petits cubes de carottes, ou un tourbillon de purée de pomme de terre et de purée de carottes.

Les carottes râpées se déguste avec des cacahuètes concassées et une vinaigrette à base de jus d'orange ou de clémentine. Elles permettent notamment de sucrer les crudités telles que l'endive ou le céleri rave. Le croquant des dips peut être relevé par la douceur d'une sauce au fromage, pourquoi pas de la crème de gruyère.

Le jus de carotte additionné de jus de clémentine assure un cocktail détonnant, plein de vitamines, doux et sucré.

RECETTES

- Préparation:

Les carottes primeur n'ont pas besoin d'être pelées : un passage sous le jet du robinet et un simple grattage suffisent.

Sautée au wok, simplement croquée crue, braisée, bouillie, tout sied à la carotte. La plus rapide des cuissons est néanmoins celle qui garde le mieux les minéraux : la cuisson à la vapeur ou à l'autocuiseur.

- Astuces:

Pour une cuisson homogène des grosses carottes à présenter entières, incisez-les sur les 2/3 de leur longueur.

Une purée de carottes asséchée sur le feu permet de d'épaissir une sauce au vin. Son goût sucré neutralise l'acidité de l'alcool.

- La carotte s'accorde infiniment !

La carotte s'adapte à tous les goûts et à toutes les températures : chaude, tiède, froide, glacée. Entières, en rondelles, en julienne, en purée, en cubes, sculptée en forme de rose...

- En cuisine moderne:

Très tendance : les apéritifs dînatoires. Ici, la carotte est reine car elle se déguste en mousse ou en terrine, bien pimentée ou au fromage de chèvre.

En dips, la carotte primeur croise le concombre, le chou-fleur et l'asperge dans les sauces multicolores au yaourts et fines herbes, à la crème fraîche et à la moutarde, à la tomate pimentée, au cumin ou à la graine de fenouil avec de l'aneth ciselée, etc.

On la retrouve aussi dans les cakes salés ou sucrés, notamment en muffins, relevée avec du jus d'agrumes et du gingembre.

- En cuisine traditionnelle:

La carotte sert également à adoucir et à sucrer certaines préparations, notamment les marinades et les soupes, les purées de légumes au goût plus prononcé, tel le chou-fleur.

Elle peut être servie seule crue en salade ou marinée avec du gingembre.

Ou cuite : braisée au beurre, Vichy, à la crème ou en tarte... Sans oublier le délicieux et traditionnel carrot cake qui séduit les plus réfractaires ! Insoupçonnable et délicatement sucrée, elle nous fait croquer...

A/ Velouté de carottes au cumin

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de carottes
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 oignon
- 3/4 l d'eau
- 20 g de beurre
- 1/2 cuillère à café de curry
- 1/2 cuillère à café de cumin
- sel de Guérande
- 20 cl de crème liquide

Préparation de la recette:

- Emincez l'oignon. Faites fondre le beurre dans une cocotte minute, puis ajoutez l'oignon. Faites dorer.

- Ajoutez les carottes et la pomme de terre préalablement coupés en morceaux. Faites cuire ainsi 5 minutes.

- Ajoutez l'eau, ainsi que le curry et le cumin.

- Fermez la cocotte et faites cuire 20 minutes après la montée en pression.

- Il ne reste plus qu'à mixer le tout en y ajoutant la crème liquide... et bien sûr qu'à se régaler!

B/ Carottes vichy

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 12 carottes (comptez-en 3 par personne environ)
- 50 g de beurre
- 15 g de sucre
- 1 cube pour bouillon de poulet

Préparation de la recette:

- Faites Eplucher (gratter) les carottes et couper-les en petites rondelles.
- Dans une casserole, préparer un bouillon de poulet. La quantité d'eau doit être suffisante pour recouvrir les carottes.
- Dans une poêle, faire fondre le beurre puis, ajouter le sucre. Remuer jusqu'à obtention d'une légère "mousse", et ajouter les carottes. Remuer un peu puis, y ajouter le bouillon (les carottes doivent être recouvertes).
- Laisser à petit feu sans couvrir afin de permettre à l'eau de s'évaporer pendant 20/25 minutes.

C/ Boeuf braisé aux carottes

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 60 minute

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 morceau de paleron ou de bourguignon 1kg
- 2 oignons
- 1 tranche de lard coupée en dés
- un peu de matière grasse
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- laurier, thym, sauge
- 1 tablette de bouillon de boeuf
- sel et poivre
- 2 gousses d'ail
- 6 carottes

Préparation de la recette:

- Couper la viande en morceaux égaux. La faire revenir dans une cocotte en fonte, dans laquelle vous avez fait chauffer la matière grasse.

- Une fois les morceaux revenus de tous les côtés, les retirer et faire revenir les oignons émincés et les lardons.

- Préparer le bouillon de boeuf avec 1/2 litre d'eau.

- Ajouter la viande dans la cocotte, y verser le bouillon, le concentré de tomates, les carottes épluchées et coupées en tronçons, l'ail et les herbes.

- Assaisonner avec le sel et le poivre, mélanger et laisser mijoter 1h30 à feu doux.

Astuces: on peut y ajouter du vin blanc après l'avoir fait bouillir et flamber (pour enlever l'acidité).

Accord vin: bourgogne rouge.

D/ Carottes à la carbonara

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 6 carottes de taille moyenne
- 2 jaunes d'oeuf
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 g de lardons fumés
- sel, poivre

Préparation de la recette:

- Eplucher les carottes et les couper en rondelles.

- Découper les oignons en petits morceaux.

- Mettre une noix de beurre dans une sauteuse et y faire revenir les 2 légumes durant 3 mn à feu fort.

- Ajouter 20 cl d'eau, baisser le feu, couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes (vérifier que cela n'attache pas et ajouter de l'eau si nécessaire).

- Quand c'est cuit, ajouter les lardons ; les faire cuire 2-3 mn puis sur feu très doux ajouter les jaunes d'oeuf mélangés à la crème.

- Saler légèrement, poivrez.

- Laisser chauffer 3 mn en remuant et servir.

E/ Croquettes de carottes

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 3 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 10 carottes environ
- 1/2 poivron
- 3 oeufs
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 petit bouquet de persil
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 petite cuillère à café de curry (facultatif)

Préparation de la recette:

- Pelez les carottes et râpez-les. Coupez le 1/2 poivron en petits dés.
- Dans une sauteuse, faites revenir les carottes, les dés de poivrons et l'ail émincé. Quand le mélange est fondant (environ 10 min de cuisson à feu doux), versez-le dans un saladier.
- Ajoutez les oeufs, le persil haché, la farine, salez et poivrez et mélangez.
- Avec deux cuillères à soupe, faites des petites boules du mélange et faites-les frire quelques instants de chaque côté dans une huile bien chaude.
- Épongez-les et servez avec une salade verte.

F/ Gâteau aux carottes nappage 'cream cheese' (recette hollandaise)

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Ingrédients :

- Pour le gâteau:
 - * 4/5 carottes
 - * 150 g de beurre salé
 - * 150 g de sucre
 - * 2 oeufs
 - * 200 g de farine
 - * 1 cuillère à café de cannelle
 - * 1 sachet de levure
- Pour le nappage:

- * 50 g de beurre salé
- * 100 g de 'cream cheese' (St Moret)
- * 120 g de sucre glace
- * 1 sachet de sucre vanillé ornichons
- * gros sel
- * estragon
- * poivre noir en grains

Préparation de la recette:

- Pour le gâteau :
 - Préchauffer le four à 180°C.
 - Râper puis mixer les carottes.
 - Faire fondre le beurre.
 - Mélanger le beurre fondu, les carottes mixées, le sucre et les oeufs.
 - Verser la farine petit à petit.
 - Ajouter la cannelle.
 - Mettre au four pendant 45 mn à 180°C .
 - Laisser refroidir une heure.
- Pour le nappage :
 - Ramollir le beurre.
 - Ajouter cream cheese, sucre glace et sucre vanillé.
 - Napper le gâteau.
 - Laisser refroidir 15 mn au frigo...

Remarques: vous pouvez aussi essayer la version sans nappage pour les hostiles au goût british, bien que ce soit le meilleur de cette recette.