



# LA CAROTTE

## Saviez-vous que?

Les premières carottes cultivées à l'époque préhistorique étaient jaunes, blanches, rougeâtres ou violettes. La **carotte orange** comme nous la connaissons est apparue seulement dans les années **1800**.

## Comment la choisir?

On choisit des carottes **fermes**, de **couleur vive** et qui ne présentent pas de moisissure.

## Bon à savoir!

Avec sa belle couleur orange et son goût un peu sucré, la carotte est souvent aimée des tout-petits. Servez-la cuite ou râpée! Les carottes crues ne devraient pas être offertes aux enfants de **moins de 4 ans** pour éviter les risques d'étouffement.



## Pourquoi on l'aime?

En plus d'être **économique** et **disponible à tout moment de l'année**, la carotte est polyvalente : elle se retrouve dans beaucoup de mets.

## Le truc anti-gaspillage

Vos carottes sont molles? Incluez-les dans des recettes exigeant une cuisson, par exemple une **soupe**, une **purée** ou un **sauté**. Rien n'y paraîtra!

## 5 suggestions d'utilisation

- Crue, la carotte se mange en **bâtonnets** pour la collation. Ou encore, **râpée** pour une belle salade colorée.
- Faites cuire les carottes à la **vapeur** ou en **sauté** pour accompagner le repas.
- Que ce soit en **purée**, en **soupe** ou en **potage**, la carotte se mélange bien avec le rutabaga, la courge et la patate douce.
- Vous avez la dent sucrée? La carotte s'utilise très bien dans les **muffins**, **pains**, **gâteaux** et **biscuits**.
- Coupée en **rondelles**, la carotte agrmente les **mijotés** ou le traditionnel **bouilli** canadien de bœuf et légumes racines.

## Comment la conserver?

Les carottes se conservent de **1 à 4 semaines** au réfrigérateur. L'idéal est de les placer dans un sac perforé, enveloppées dans un papier absorbant.