

Carotte orange



La carotte appartient à la famille des apiacées (anciennement les ombellifères). Elle existe en plusieurs variétés : orange, jaune, blanche et marron.

Valeurs nutritives

La carotte orange contient des caroténoïdes (bêta-carotène, lutéine et zéaxanthine) ayant des propriétés antioxydantes. Ces substances auraient un effet protecteur contre le cancer, les maladies cardiovasculaires et certaines maladies liées au vieillissement, comme la cataracte. Les caroténoïdes sont liposolubles; consommer les carottes avec une source de gras (huile, fromage, noix) permet une meilleure assimilation de ceux-ci. Les carottes sont une excellente source de vitamine A et, en jus, une bonne source de vitamines B6 et une source de vitamines B, B2 et K.

Conservation

La carotte résiste aux gels légers et se conserve de façon idéale à une température près du point de congélation (0,5 °C) et à une humidité relative de 90 % à 95 %.

Caveau : les mettre dans des boîtes en alternant les couches de carottes avec des couches de sable légèrement humide, loin des pommes et des autres fruits et légumes produisant de l'éthylène.

Réfrigérateur: se conserve plusieurs semaines dans un sac de plastique perforé.

Consommation

La carotte se consomme en jus (conserve ainsi mieux sa valeur nutritive), en soupes et potages, en purée, rôties au four, et râpées (en salades).

Recette

Pain aux carottes et champignons

(Source: Katzen, Mollie. **Moosewood Cookbook**, Ten Speed Press, Berkeley, 1992, p.184)

Ingrédients (6 à 8 portions)

- 2 tasses d'oignons émincés
- 3 à 4 gousses d'ail moyennes, émincées
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 1/2 lb. carottes, râpées (environ 6 tasses)
- 1 lb. de champignons tranches
- 1 tasse de fromage cheddar râpé
- 2 tasses de chapelure
- 1 1/2 c. à thé de sel
- 2 œufs battus
- 1 c. à thé de basilic
- poivre noir au gout
- 1 c. à thé de thym
- 1 c. thé aneth
- Garnitures facultatives : Aneth, chapelure, fromage, graines de sésame.

Préparation

1) Huiler légèrement un moule à pain de 9 x 13 pouces. Préchauffer le four à 350°F. 2) Dans une grande poêle, faire revenir les oignons dans le beurre à intensité moyenne environ 5 minutes. Ajouter les champignons, le sel, les fines herbes, l'ail, et continuer à faire revenir pendant environ 10 minutes. 3) Dans un grand bol, combiner les carottes, la chapelure, le fromage, les œufs et le poivre. 4) Ajouter le mélange qui a été cuit et bien mélanger. 5) Étendre dans le moule et saupoudrer avec les garnitures de votre choix. Couvrir le moule avec du papier d'aluminium. 6) Cuire au four pendant 30 minutes avec le papier d'aluminium, puis 15 minutes sans le papier. Servir chaud ou tiède.

Référence

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte_nu

Carrot



The carrot belongs to the Apiaceae family (formerly Umbelliferae). It comes in several varieties: orange, yellow, white and brown.

Nutrition facts

The orange carrot contains carotenoids (beta-carotene, lutein and zeaxanthin) with antioxidant properties. These substances have a protective effect against cancer, cardiovascular disease and age-related diseases such as cataracts. Carotenoids are fat soluble which means that eating them with a source of fat (oil, cheese, nuts) allows for better assimilation. Carrots are an

excellent source of vitamin A, and carrot juice, a good source of vitamins B6 and a source of vitamins B, B2 and K.

Preservation

Carrots are resistant to light frosts and are stored ideally at a temperature near the freezing point (0.5°C) and a relative humidity of 90% to 95%.

Vault: put them in boxes with alternate layers of carrots with layers of damp sand, away from apples and other fruits and vegetables that produce ethylene.

Refrigerator: keeps for several weeks in a perforated plastic bag.

Consumption

Carrots are consumed in juice (preserves their nutritional values), in soups, mashed, roasted in the oven, and grated (in salads).

Recipe

Carrot and mushroom Loaf

(Source: Katzen, Mollie. **Moosewood Cookbook**, Ten Speed Press, Berkeley, 1992, p.184)

Ingredients (6 to 8 portions)

- 2 cups chopped onions
- 3 to 4 medium cloves garlic, minced
- 1 tablespoon butter
- 1 1/2 lbs grated carrots (about 6 cups)
- 1 pound sliced mushrooms
- 1 cup shredded cheddar cheese
 - 2 t. bread crumbs
 - 1 1/2 teaspoon salt
- 2 eggs, beaten
- 1 teaspoon basil
- black pepper to taste
- 1 teaspoon thyme
- 1 teaspoon dill
- Optional toppings: Extra dill, cheese, bread crumbs; a sprinkling of sesame seeds

Preparation

1) Lightly oil a loaf pan 9 x 13 inches. Preheat oven to 350°F. 2) In a large skillet, cook onions in butter over medium heat about 5 minutes. Add mushrooms, salt, herbs, garlic, and continue to cook for about 10 minutes. 3) In a large bowl, combine carrots, bread crumbs, cheese, eggs and pepper. 4) Add the mixture that has been cooked and mix well. 5) Spread in pan and sprinkle with the toppings of your choice. Cover pan with foil. 6) Bake for 30 minutes with the foil, then 15 minutes without it. Serve hot or warm.

Reference

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte_nu