



Les carottes font rosir de plaisir

Elle fait les joues ou les fesses roses selon les mamans. C'est surtout une excellente source d'antioxydants et de fibres douces, conseillée à tous dès le plus jeune âge. Bon marché, la carotte est un must toute l'année.

Dans les purées des bébés, râpées, mijotées ou crues à croquer, les carottes sont le deuxième légume le plus consommé en France. Pas chères (autour d'un euro le kilo en moyenne), présentes en toutes saisons sur les étals, elles sont riches en minéraux, fibres et vitamines. Elles contiennent beaucoup de bêta-carotène, un pigment qui se transforme dans le corps en vitamine A, une substance indispensable à la croissance, à la beauté de la peau et à une bonne vision, notamment de nuit.

Faciles et rapides à préparer – un rinçage sous l'eau pour les carottes primeur, un

épluchage à l'économe pour les autres – les carottes se conservent plus de huit jours dans le bac à légumes du réfrigérateur et peuvent être facilement congelées après avoir été coupées en rondelles et blanchies dans l'eau bouillante.

Les bons accords

Bœuf-carottes, carottes râpées ou vichy : les recettes sont nombreuses pour déguster la carotte en mode « classique ». Mais si vous avez envie de nouveautés, les idées ne manquent pas non plus ! La douceur de la carotte est agréablement relevée par certaines épices (cumin, curry, cardamome, cannelle...), herbes (thym, menthe, coriandre...), ainsi que les agrumes et fruits secs. Les combinaisons gagnantes sont nombreuses et variées : carottes marinées dans du jus d'orange à la marocaine ; mixées en velouté avec du lait de coco ; en dessert,

Pour
4
personnes

dans le fameux carrot-cake anglais ; ou en jus, avec des pommes et du gingembre. Enfin, n'oubliez pas que leurs fanes se cuisinent également : en velouté, en quiche ou en pesto, elles sont à redécouvrir d'urgence.

Ile flottante revisitée : velouté de carotte à la vanille, œuf à la neige aux agrumes (Une recette de Ruben Sarfati)

Pour 4 personnes : 600 g de carottes, 600 g de crème liquide, 1,5 œuf, 145 g de sucre, 2 gousses de vanille, 1/2 citron vert, 1/4 d'orange.

Pour le velouté, épluchez et émincez les carottes. Faites-les cuire dans un bol filmé hermétiquement au micro-onde à 700 W pendant 6 minutes. Dans une casserole, mettez les carottes cuites et ajoutez la crème, le sucre et les gousses de vanille fendues. Laissez cuire sur feu moyen durant 5 minutes. Retirez les gousses de vanille et tous les grains. Mixez le tout. Réservez au coin du feu. Pour les oeufs à la neige, mettez les blancs d'oeuf à température ambiante dans un bol, avec le jus du 1/2 citron vert. Fouettez bien jusqu'à obtenir un mélange ferme, ajoutez le sucre et faites monter les blancs. Disposez alors sur une assiette filmée 4 belles quenelles, zestez par-dessus l'orange et le citron, et faites cuire au micro-onde à 700 W pendant 1 minute 15. Servez sur le velouté.

