

La carotte (*Daucus carotta sativus*)

La carotte est l'un des légumes les plus communs et les plus consommés.

Un peu d'histoire

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 !

Les avantages nutritifs

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

Les fibres: particulièrement abondantes et composées en majorité de pectine et de cellulose, elles 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.

La saison

La carotte primeur est cueillie jeune entre avril et juillet. Elle est relayée jusqu'en octobre par la carotte de saison.

Puis en automne et en hiver, c'est au tour de la carotte de conservation ou de garde.

Quelques espèces

La carotte Touchon : Variété précoce aux racines parfaitement cylindrique droite et demi-longue (15-17 cm), de couleur orange rougeâtre brillant et sans coeur. Elles sont tendres, croquantes, juteuses et sucrées. Cette très ancienne variété est originaire de France... (De Août à Décembre)

La Carotte Chantenay à coeur rouge : Très vieille variété, c'est sur la base de cette carotte que beaucoup de nouvelle variété ont vues le jour (chante à coeur rouge, chantenay royal etc...). Variété produisant des racines demi-longues de 12 à 18 cm, au fort volume et à la forme arrondie à l'extrémité. Ancienne variété appelée "Demi-Longue de Chantenay" introduite en 1829 et mentionnée dans l'ouvrage de Vilmorin-Andrieux "Les Plantes Potagères".

Les Carottes Nantaise : Variété précoce, très connue et apprécié par les cultivateurs. La racine parfaitement cylindrique, lisse et brillante de couleur orange rouge, avec un coeur mince de la même couleur.

La Carotte de Colmar à coeur rouge : Variété pour la saison d'hiver résistant très bien au froid, racine longue et conique, la chair est de couleur rouge jusqu'au coeur. Variété de bonne conservation.

Culture adaptable à de nombreuses conditions dont les sols difficiles. Elle forme des racines volumineuses de bonne saveur. Elle peut également se semer au printemps.

Trucs et astuces

Conservé au frigo : sans les feuilles, emballées dans un papier journal, dans le bac à légumes



Congeler : épluchées, en rondelles ou en petits morceaux, après les avoir blanchies à l'eau bouillante non salée

En savoir plus :

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Carotte>

<https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son.../carotte/les-differentes-varietes-de-carottes>