



La carotte – Le légume tout-en-un du potager



La Suisse est friande de carottes: chaque habitant en consomme 8,5 kg par an. Guère étonnant, quand on sait que ce légume peut être râpé, cuit à la vapeur, mixé ou encore braisé. Il se décline à toutes les sauces et à toutes les saveurs!

La carotte se marie à merveille avec le chou et la pomme. Finement râpés, ces trois ingrédients composent une belle salade d'hiver qu'il suffit d'assaisonner d'une sauce au yogourt avec un filet de jus de citron et quelques cerneaux de noix, ou encore des noisettes, des pistaches ou des noix de pécan, plus fortes en goût. Si le chou n'est pas votre chouchou, remplacez-le tout simplement par de la betterave rouge. Le gâteau à la carotte prouve à quel point ce légume s'harmonise avec l'anis et la cannelle. Et pour tester de nouvelles saveurs, ajoutez de la noix de coco râpée dans le glaçage du gâteau.

Bien que la carotte orange reste la plus répandue, les variétés anciennes (blanche, jaune et violette) ont pris de l'ampleur ces dernières années. La carotte blanche n'a pas son pareil pour sublimer une soupe, tandis que l'orange se prête à toutes les envies. La violette (une variété plus récente) apporte une jolie touche de couleur à vos plats. Plus une carotte est foncée, plus elle contient de bêta-carotène, que l'organisme transforme en précieuse vitamine A. Composée jusqu'à 10 % de sucre, la carotte rôtit facilement au four. Le sucre caramélise, rendant ainsi ce légume fondant comme du beurre.

Quoi de plus pratique que de pouvoir acheter des ingrédients de la même couleur pour servir un



magnifique plat à table? Pour une entrée gorgée de vitamines, mélanger 2 poivrons orange coupés en deux et épépinés, 5 carottes épluchées et coupées en deux, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre, puis faire rôtir le tout pendant 20 minutes à 220 °C dans un four préalablement chauffé. Pendant ce temps, éplucher une orange et une clémentine, trancher les quartiers en fines lamelles. Dresser les agrumes avec les légumes fondants et encore chauds, parsemer de gros morceaux de fromage de chèvre frais et de noisettes hachées, puis arroser le tout d'un peu de vinaigre de xérès et d'huile d'olive.

Quelle que soit la carotte que vous choisirez, voici une recette de salade servie avec du pain croustillant, qui peut parfaitement faire office de lunch pour deux personnes. Faire légèrement griller ½ cc de graines de coriandre dans une poêle pendant environ 1 minute, laisser refroidir, puis écraser grossièrement. Pour la sauce, mélanger une demi-gousse d'ail émincée, 3 cs de jus de citron, quelques flocons de piment, 80 ml d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Râper 500 g de carottes épluchées en fine julienne, les verser dans la sauce. Ajouter ensuite du persil plat grossièrement haché et quelques pistaches ou cerneaux de noix grillés. Bon appétit!