



Parlons des carottes nouvelles

Que contient la carotte?

Caroténoïdes

Les principaux caroténoïdes retrouvés dans la carotte (crue, cuite ou en jus) sont le **bêta-carotène**, la **lutéine** et le **zéaxanthine**. Les caroténoïdes sont des composés ayant, entre autres, des propriétés antioxydants, c'est-à-dire qu'ils sont capables de neutraliser les radicaux libres du corps. La consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait reliée à un risque moindre de souffrir de plusieurs maladies, comme le cancer, les maladies cardiovasculaires et certaines maladies liées au vieillissement, par exemple la cataracte. Plusieurs caroténoïdes sont également des précurseurs de la vitamine A, c'est-à-dire que le corps les transforme en vitamine A selon ses besoins

Fibres

Des auteurs ont avancé que l'apport simultané des **fibres** et des **caroténoïdes**, tous deux présents dans la carotte, maximiserait l'effet protecteur de ce légume². En effet, il a été démontré que certains types de fibres, notamment les fibres solubles, pouvaient réduire le cholestérol et prévenir le processus d'athérosclérose chez l'animal ainsi que chez l'humain²⁷. Au cours de l'étude, le jus de carotte (qui contient peu de fibres) a eu moins d'effet sur les lipides sanguins, comparativement à la consommation de carottes. L'effet de synergie entre les 2 composés pourrait expliquer, en partie, ce phénomène.

Feuille de Chou N°146

-La petite gazette réalisée par les Jardiniers et Jardinnières en parcours I-



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°18
Du 02/05 au 06/05
2016

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr

www.nourriturebiologiquecoudraie.org

Les carottes et la santé

En plus de se régaler avec de bons plats à base de carottes, nous avons toutes les chances pour être chouchouté grâce à sa contenance en **folates ou vitamine B9**

Les folates contribuent :

- à la croissance des tissus maternels durant la grossesse,
- à la synthèse normale des acides aminés,
- à la formation normale du sang,
- au métabolisme normal de l'homocystéine,
- à des fonctions psychologiques normales,
- au fonctionnement normal du système immunitaire,
- à réduire la fatigue,

○ **Ne jetez surtout pas les fanes de vos carottes**

En infusion les fanes de vos carottes est un bon moyen de détoxifier le corps et renforcer les reins. C'est également une bonne solution pour personnes ayant des troubles urinaire

Gardez votre infusion au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.



UNION EUROPÉENNE



RESEAU COCAGNE



CERTIFIÉ PAR CERTIS FR-BIO-13
AGRICULTURE FRANÇAISE



AB
AGRICULTURE
BIOLOGIQUE



l'Europe
s'engage
en Bretagne
avec le FSE

Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Navet	milan	Botte	2.20	1	2.20	1	2.20
Carotte		Botte	2.30	1	2.30	1	2.30
Coriandre		botte	1.10	1	1.10	1.10	1.10
Salade		1	1.10	1	1.10	1	1.10
Echalote		Kg	4.50	0.400	1.80	0.400	1.80
Salade mix		kg	10.00	0.100	1.00	0.100	1.00
Oignon blanc		Botte	2.20			1	2.20
Petit pois		Kg	7.00			0.470	3.30
TOTAL					9.5		15

Echo des Jardinier

Matériel Acquisition d'une bineuse

Philippe et Stéphan deux de nos collègues finissent leur contrat cette semaine. En attendant d'accueillir d'autres nouveaux salariés pour d'autres aventures et d'autres projets.

Zoom sur le jardin

Plantations : bette, fraisier, oignons, tomates

Semis : melon, courges,

Entretien : nous avons profité du soleil pour embellir le petit jardin aromatique

Le légume de la semaine Et sa recette



Sauté de porc aux carottes

Ingrédients / pour 3 personnes

500 g de sauté de porc 1 oignon

- 2 carottes
- 1 petite boîte de champignons de Paris
- 1 douzaine d'olives vertes
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates

1 / Peler et couper les carottes en rondelles. Egoutter les olives et les champignons. Réserver.

2 / Utiliser une cocotte en fonte. Dans un filet d'huile, émincer l'oignon et le laisser dorer 1 à 2 minutes. Ajouter le sauté de porc, le mélanger aux oignons et laisser revenir le tout 5 minutes. Ajouter les carottes, les olives et les champignons, mélanger à nouveau et laisser mijoter 5 minutes de plus. Mettre la farine sur la viande et les légumes et bien l'incorporer.

Pour finir

Verser de l'eau jusqu'à hauteur des légumes et de la viande. Ajouter le concentré de tomates et presser l'ail. Assaisonner. Bien remuer et laisser mijoter 45 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Déguster bien chaud avec des pommes de terre bouillies.