



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

271, route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 - animlacoudraie@gmail.com

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Courge		Kg	3.00 €	1	3.00 €	1	3.00 €
Mesclun		Kg	13.00 €	0.100	1.30 €	0.100	1.30 €
Betterave	Cuite	Kg	6.00 €	0.250	1.50 €	0.250	1.50 €
Oignon	Rosé	Kg	3.20 €	0.850	2.72 €	0.850	2.72 €
Carotte		Kg	2.50 €	0.600	1.50 €	0.600	1.50 €
Bette		Botte	1.80 €			1	1.80 €
Poireau		Kg	3.20 €			0.500	1.60 €
Chou	De LORIENT	Kg	2.60 €			1	2.60 €
Total					10.00 €		16.00 €

Les carottes entières ou émincées, grattées et blanchies 3 minutes, se conservent très bien au congélateur. Les carottes primeur n'ont pas besoin d'être pelées : un passage sous le jet du robinet et un simple grattage suffisent.

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 !



LA CAROTTE



La carotte est une plante bisannuelle de la famille des apiacées. Elle représente après la pomme de terre le principal légume-racine cultivé dans le monde. La carotte primeur est cueillie jeune entre avril et juillet. Puis vient la carotte de saison, jusqu'en octobre. En automne et en hiver, c'est au tour de la carotte de conservation ou de garde. La carotte des sables se caractérise par un goût plus sucré.

La carotte est caractérisée par sa haute teneur en provitamine A ou carotène, c'est ce qui lui donne sa couleur. Le carotène a de nombreuses propriétés : 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. A noter que le besoin en vitamine et provitamine A est augmenté chez les femmes enceintes. Privilégiez une cuisson à la vapeur ou à l'autocuiseur pour conserver au mieux les apports en minéraux. Riche en fibres, la carotte régule le transit. Son apport énergétique est modéré, comme la plupart des légumes racines. La teneur en glucide augmente avec la maturation du légume et de ce fait, les carottes jeunes sont plus tendres mais moins sucrées.

RECETTE DE LA SEMAINE

Des traditionnels petits-pois carottes, rapée ou en purée, la carotte s'invite dans nos assiettes. Son côté sucré est souvent exploité et permet de sucrer, par exemple, des crudités telles que l'endive ou le céleri rave, ou bien d'adoucir marinades, soupes ou purées au goût plus prononcé, tel que celles de chou-fleur. Les fanes de carotte sont aussi utilisées dans des préparations de soupe et de velouté.

Vichy ou au cumin, tout est possible avec la carotte ! On peut l'essayer râpée agrémentée de cacahuètes concassées et d'une vinaigrette à base de jus d'orange ou de clémentine. Le croquant des dips peut être relevé par la douceur d'une sauce au fromage, pourquoi pas de la crème de gruyère ? Le jus de carotte additionné de jus de clémentine assure un cocktail détonnant, plein de vitamines, doux et sucré.

On retrouve aussi la carotte dans les cakes salés ou sucrés, notamment en muffins, relevée avec du jus d'agrumes et du gingembre. Elle peut être servie seule crue en salade ou marinée avec du gingembre.

Astuce : pour une cuisson homogène des grosses carottes à présenter entières, incisez-les sur les 2/3 de leur longueur. Une purée de carottes asséchée sur le feu permet de d'épaissir une sauce au vin. Son goût sucré neutralise l'acidité de l'alcool.



Carrot cake

- Mélanger le beurre écrasé à la fourchette, le sucre puis les œufs un à un.
- Tamiser la farine, le sel, la cannelle (réduite en poudre) et les ajouter au mélange précédant.
- Incorporer les carottes finement rappées, le yaourt et les noix. Vous pouvez remplacer les noix par d'autres fruits secs de votre choix (noisettes, amandes ...).
- Cuire 1h à 190°C.

Si vous désirez glacer ce gâteau :

- Mélangez (à la main ou au batteur), 25g de beurre, 75g de sucre glace, ½ càc de cannelle en poudre (vous pouvez opter pour un autre parfum) et 150g de fromage crémeux (type mascarpone).
- Garder au frigo jusqu'à utilisation et étaler sur le gâteau froid, à l'aide d'une spatule.

Pour 8 personnes
Cuisson : 1h

- 75 g de beurre
- 250 g de sucre
- 3 œufs
- 300 g de farine
- 2 càc de levure
- ½ càc de sel
- ½ càc de cannelle
- 15 cl de yaourt brassé
- 350 g de carotte râpées
- 100 g de noix hachées