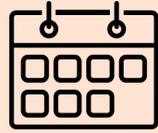




**La carotte, originaire d'Asie, représente, après la pomme de terre, le principal légume-racine cultivé et consommé dans le monde !**



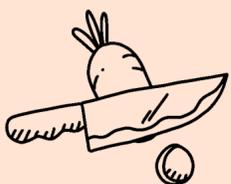
De août à mars (carotte de garde)  
et de mai à juillet (carotte primeur)



La carotte est riche en  $\beta$ -carotène (provitamine A), en vitamine C, certaines vitamines du groupe B, en calcium, magnésium, potassium, fer et en fibres alimentaires. Ce qui fait souvent la mauvaise réputation de la carotte est sa teneur relativement plus élevée en glucides (sucres) que les autres légumes. En effet, 100 g de carottes contiennent +/- 7 g de glucides alors que des légumes comme les poireaux, courgettes ou épinards n'en contiennent que 1 à 4 g/ 100 g. Même si l'index glycémique des carottes cuites est plus élevé que celui d'autres légumes, la quantité totale de glucides contenue dans une portion de carottes n'est pas suffisante pour influencer la glycémie de façon significative \*. **Retenez qu'aucun légume n'est interdit pour une personne diabétique (ou quelqu'un cherchant à surveiller son poids) sous prétexte qu'il est trop riche en glucides !**



Conservation : 8 jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur.



La carotte offre de très nombreuses possibilités de préparation. Elle est aussi agréable à déguster crue (râpée ou en bâtonnets) que cuite, en plat de légumes, dans un potage ou même en dessert ! La carotte est la championne toute catégorie des légumes épluchés...Pourtant, sa peau fine est riche en caroténoïdes, aux propriétés antioxydantes (= protection pour notre santé!), inutile donc de l'éplucher ! Choisissez vos carottes bio de préférence, si pas, nettoyez-les bien avec une brosse à légumes et un peu de bicarbonate de soude.



<b>A la vapeur</b>	<b>A l'étouffée</b>	<b>A l'eau</b>
7-8 min	20 à 30 min	+/- 30 min
en fonction du calibre de vos carottes !	avec un peu de matière grasse et un peu de bouillon	

\* [https://www.diabete.be/source/Fichiers\\_PDF/Pas\\_de\\_carottes\\_quand\\_on\\_est\\_une\\_personne\\_diabetique\\_2017.pdf](https://www.diabete.be/source/Fichiers_PDF/Pas_de_carottes_quand_on_est_une_personne_diabetique_2017.pdf)



## Tagliatelles de légumes aux scampis

**Pour 4 personnes** (en entrée)

- 20 scampis surgelés décortiqués (ou à décortiquer soi-même)
- 1 courgette
- 2 carottes
- 2 poivrons (1 rouge et 1 jaune)
- 200 ml crème à max 20% MG
- 200 ml de Cava (mousseux demi-sec)
- 2 càs huile d'olive
- 1 bouquet garni
- Poivre et sel
- Persil haché pour la déco

1. A l'aide d'un économe, réaliser de fines lanières de carotte, de courgette (en ayant préalablement enlever les graines) et au couteau, de poivrons (en ôtant les graines et les filaments blanc intérieurs).
2. Dans un wok, faire cuire les lanières de légumes à feu moyen dans 1 càs d'huile pendant 6-8 minutes en ajoutant le bouquet garni au centre.
3. Pendant ce temps, faire revenir les scampis (décortiqués et bien « éponnés ») dans une poêle avec 1 càs d'huile d'olive en les retournant (+/-2-3 minutes de chaque côté). Saler, poivrer et réserver au chaud.
4. Dans la même poêle, verser le Cava et la crème fraîche. Laisser réduire pendant 3-4 minutes. Si la sauce est trop liquide, l'épaissir avec un peu de fécule de maïs (Maizena).
5. Ajouter les scampis dans la sauce. Rectifier l'assaisonnement.
6. Disposer joliment les tagliatelles de légumes dans les assiettes et ajouter au-dessus les scampis et la sauce. Parsemer de persil.



**Pour un gâteau (6p)**

- 90g farine d'épeautre
- 50 g de sucre roux
- 200 g de carottes finement râpées
- 2 œufs
- 1 càs d'huile de tournesol
- 6 noix (facultatif)
- ½ paquet de levure chimique (3-4g)
- 3 pincées de cannelle

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Concasser les noix (ou les réduire en poudre selon vos goûts).
3. Mélanger les 2 œufs avec le sucre roux et y incorporer le reste des ingrédients : farine, noix concassées, carottes râpées, l'huile, la levure, la cannelle.
4. Beurrer un moule à cake (ou pas si utilisation d'un moule en silicone) et y verser le mélange.
5. Enfourner pendant 30 à 35 minutes à 180 °C.

## Cake léger aux carottes



Sources: fruits-et-légumes-de-wallonie.be / Aprifel // lesfruitsetlegumesfrais.com (Interfel)

