

FOCUS SUR LA CAROTTE !

Avec ses nombreuses vitamines et 26 Kcalories au 100 gr, la carotte est un aliment hypocalorique ayant une charge glycémique faible, ce qui la rend idéale comme aliment diététique ou «de régime»

Avec 2.7gr de fibres, la carotte a un pouvoir rassasiant modéré.

Contrairement aux idées reçues la carotte n'est pas «sucrée» : Sa teneur en sucre pour 100g est de 5g, quasi équivalent à la courgette (3g pour 100g) et bien inférieur au poireau (14g pour 100g)



- ▶ Excellente source de **vitamine A** (amélioration de la cicatrisation et de la vision nocturne, renforce notre résistance aux ultra-violets...)
- ▶ **vit B1 B2 B6** (participe à la production des globules rouges...)
- ▶ Apport de **vit K, E, C**
- ▶ La carotte est également une source importante de **phosphore** (renforce les os et les dents)

Sa couleur donnée par de nombreux pigments en fait un aliment santé protecteur, actif dans la prévention de certaines maladies cardiovasculaires, de certains cancers des poumons et participe à la diminution de la prévalence de cataractes : *plus elles sont colorées, mieux c'est !!*

Les caroténoïdes, composants de la carotte, ont des propriétés antioxydantes qui ralentissent le vieillissement cellulaire; afin d'assimiler pleinement ces caroténoïdes, **associez des corps gras avec la carotte : fromages, un peu d'huile, des noix**

Voici quelques recettes faciles qui changeront votre regard sur la carotte !!

Un sorbet original

- 250 g de carottes - 20 cl d'eau - 50 g de sucre - le jus d'1 orange

Lavez, épluchez et coupez les carottes en rondelles.

Versez-les dans une casserole avec l'eau et le sucre. Cuisson couverte, à feu doux, remuez régulièrement jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres.

Pressez le jus de l'orange et le verser dans la casserole.

Mixez la préparation jusqu'à l'obtention d'une préparation bien lisse.

Laissez refroidir quelques heures au frigo. Turbiner en sorbetière, servez aussitôt ou conservez dans une boîte hermétique au congélateur.

Chips de carottes au four

Préchauffez le four à 180°C.

Epluchez, lavez et coupez les carottes en fines rondelles (mandoline).

Étalez les rondelles sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.



Avec un pinceau, huilez légèrement les rondelles avec de l'huile d'olive.

Enfournez pendant 10 à 15 minutes.

Posez les rondelles de carottes cuites sur une feuille de papier absorbant.

Saupoudrez-les de paprika en poudre, de sel et de poivre selon vos goûts.

Laissez les chips refroidir à température ambiante. Servez froid à l'apéritif ou à grignoter comme en-cas.

Carottes à la carbonara (pour 2 personnes)

- 6 carottes de taille moyenne
- 2 jaunes d'œuf
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 g de lardons fumés
- sel et poivre

Epluchez les carottes et les couper en rondelles. Découpez l'oignon en petits morceaux.

Mettre une noix de beurre dans une sauteuse, faire revenir ces 2 ingrédients durant 3 min feu fort.

Ajoutez 20 cl d'eau, baisser le feu, couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes (vérifier que cela n'attache pas et ajouter de l'eau si nécessaire).

Après ce temps, ajoutez les lardons, cuisson 2à3 min sur feu très doux, ajoutez les jaunes d'œuf préalablement mélangés à la crème. Salez à discrétion et poivrez, laissez chauffer 3 min en remuant et servir.

Cake Chocolat – Carottes

- 150 g de farine
- 75g de sucre complet
- 125 g de beurre
- 1 sachet de levure
- 2 oeufs
- 100 g de chocolat pâtissier à 70 %
- 100 g de carottes râpées
- Préchauffez le four Th6/7 (200°C)

Mélangez beurre ramolli + sucre. Incorporez œufs + farine + levure.

Ajoutez le chocolat fondu, mélangez rapidement la préparation.

Ajoutez les carottes râpées, mélangez délicatement.

Versez la pâte dans un moule à cake beurré, et enfournez 15 min.

Baissez ensuite le thermostat à 6 (180°C) pendant minimum 20 min (fondant à coeur) ou un peu plus pour un cake moelleux. Démoulez et laissez refroidir avant de déguster !



Smoothie carotte orange

- 50 cl de jus de carottes
- le jus de 2 oranges
- 1 yaourt 0% nature
- 5 glaçons

- Mixez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une soupe-crème bien homogène.
- Versez le smoothie dans des grands verres, dégustez sans délai

Smoothie + cake = un goûter gourmand et vitaminé pour vos enfants, avec de très bons apports nutritionnels : Essayez !!