

Les carottes

Légumes racine déjà cultivé par les Grecs et les Romains pour ses propriétés médicinales. A l'époque, 2 variétés existaient, les mauves et les jaunes. La carotte la plus couramment consommée, de couleur orangée, naquit au 19ème siècle grâce aux travaux d'agronomes français.

Nutrition / Vertus

Riche en vitamine A, elle a une action sur la vision et la peau. 100g de carotte (1 carotte moyenne) couvrent nos besoins quotidiens en vit A.

Riche en fibres douces, elle participe à réguler le transit intestinal, après une gastroentérite elle rétablit un transit régulier.

Il paraît qu'en masque de beauté, la carotte râpée crue redonne fraîcheur et éclat à la peau.

Conseils pour bien les choisir

Lors de vos achats, choisissez les fermes et bien colorées. Elles se conservent sans problème 1 à 3 semaines au réfrigérateur mais prenez bien soin de les envelopper car elles perdent facilement leur humidité.

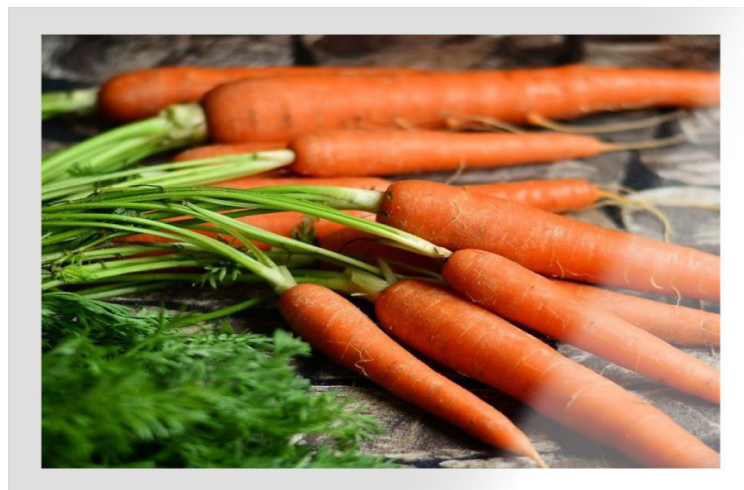
Formes commerciales

Légume très pratique et peu cher, vous pouvez les trouver

- en vrac, en sachet de 500g ou 1-2kg
- déjà préparées au rayon frais, nature ou assaisonnées, seules ou en mélange avec d'autres légumes (chou, céleri...)
- surgelées nature ou en mélange en purée
- en boîtes

Idées recettes

- Velouté
- Purée
- Tagliatelles crues ou cuites
- Râpée
- En rondelles...
- En gâteau: carrot cake



Restez chez vous, prenez soin de vous.
En cas de besoin le SSU est là pour vous. ssu@univ-lyon2.fr