Travailler la carotte

avec METRO

COMMENT LA CHOISIR ?

- ✓ **Ferme et cassante** (signe de fraîcheur)
- ✓ **Rigide** (sans parties molles) et **lisse**
- ✓ **De couleur uniforme** (pas de collet vert ou violet)
- ✓ **Les fanes doivent être bien vertes** (non flétries)

COMMENT LA CONSERVER ?

Les carottes avec fanes se conservent 2 à 3 jours maximum au frais.

Les fanes se nourrissent du jus des carottes, ce qui les dessèche. Couper les fanes vous permettra de conserver vos carottes jusqu'à 8 jours au frais, 2 jours à température ambiance. Les courants d'air et les températures supérieures à 10°C accélèrent leur détérioration.

Source

TRAVAILLER LA CAROTTE

Crue ou cuite, chaude ou froide, sucrée ou salée, entière ou en jus : la carotte se prête à toutes les recettes. Elle apporte du goût, de la couleur et des vitamines à vos plats. Les jeux de texture sont autant d'expériences culinaires différentes pour vos clients : le croquant des carottes râpées, le velouté d'une soupe, la légèreté d'une mousse, le fondant d'une poêlée, etc.

LES DÉCOUPES

Râpée ou en fine brunoise pour les salades, en tagliatelles pour garnir un sandwich, en bâtonnets à tremper dans un dip pour l'apéritif, ou encore en jus ou smoothie, la carotte crue se prête à une grande variété de préparations. La carotte cuite se prépare mixée pour les potages et purées, taillée pour les garnitures (rondelle, brunoise, julienne, jardinière, tronçon, tournée…), râpée ou mixée dans les desserts.

LES MODES DE CUISSON

AUTOCUISEUR 8 min

ÉTOUFFÉE / GLACÉE 20-30 min

À L'EAU BOUILLANTE SALÉE ~30 min

AU FOUR 30 min 200°C

LES DIFFÉRENTS USTENSILES

ÉPLUCHER
- ✓ couteau éplucheur
- ✓ économe

DÉCOUPER
(brunoise, paysanne, julienne, mirepoix, jardinière, rondelle…)
- ✓ couteau à légumes
- ✓ coupe-légumes

RÉALISER DES DÉCOUPES RAPIDES
- ✓ canneleur
- ✓ couteau pour julienne
- ✓ couteau à spirale (spaghettis ou spirales)
- ✓ mandoline (julienne, allumettes, rondelles gaufrées…)

TOURNER LES CAROTTES
- ✓ couteau à tourner
- ✓ couteau à bec d'oiseau

LES BIENFAITS SANTÉ

FORT POUVOIR ANTI-OXYDANT

La carotte est une excellente source de bêta-carotène (précurseur de la vitamine A, qui ralentit le vieillissement de la peau). La carotte cuite est d'ailleurs plus riche en bêta-carotène que la carotte crue. La vitamine A contribue aussi à une bonne santé des yeux.

Source de **FIBRES**

Bonne teneur en **VITAMINES B**

Pauvre en **CALORIES**

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Tout est bon dans la carotte !

- ✓ **Fanes finement hachées** pour créer des condiment pour relever salades et quiches
- ✓ **Fanes cuisinées** à transformer en pesto ou velouté
- ✓ **Épluchures** à utiliser en garniture de bouillon ou chips.

LES ASSOCIATIONS DE SAVEURS

AVEC DES ÉPICES, HERBES, CONDIMENTS

Cumin, cardamome, anis étoilé, gingembre, moutarde, cannelle, curry, girofle, coriandre, olive, eau de fleur d'oranger…

AVEC DES PRODUITS DE LA MER

Poissons blancs, haddock, maquereau, sardine fraîche, coquilles Saint Jacques, caviar…

AVEC D'AUTRES LÉGUMES

Céleri, chou, panais, topinambour, radis noir, fenouil, oignon rouge, lentilles…

AVEC DES VIANDES

Bœuf, veau…

AVEC DES FRUITS

Orange, citron, citron confit, mangue, abricot…

AVEC DES FRUITS SECS

Noix, cacahuètes, raisins secs…

AVEC DES VINS

Le Chardonnay, qui se montre à la fois vif par sa fraîcheur et rond, mettant parfaitement en valeur la saveur de la carotte.

POUR GAGNER DU TEMPS

Utilisez des carottes déjà épluchées et découpées.

Disponibles en frais ou surgelé : râpées, rondelles, billes, bâtonnets, tournées

J'achète sur METRO.fr

LA SAISON

CAROTTE PRIMEUR

Juteuse et sucrée, cette carotte n'a pas besoin d'être épluchée. Souvent vendue en botte, avec ses fanes, elle ne se conserve que 2 à 3 jours au frais.

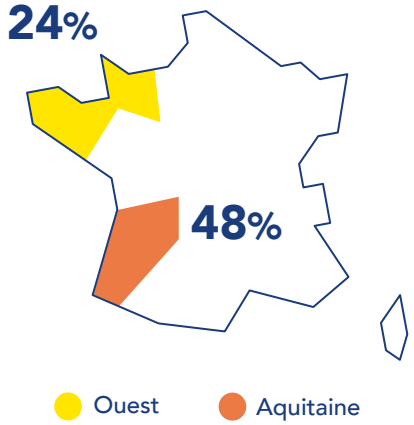
CAROTTE DE SAISON

Récoltée à maturité et commercialisée sans attendre, elle est généralement vendue sans ses fanes.

CAROTTE D'HIVER (OU DE GARDE)

Comme son nom l'indique, elle peut être conservée au champ tout l'hiver avant d'être récoltée. Au réfrigérateur, vous pourrez la garder jusqu'à une semaine.

L'ORIGINE



LES VARIÉTÉS

Les variétés anciennes ont fait leur grand retour sur les assiettes. En complément de la carotte orange, qui reste la plus répandue, elles offrent aux chefs cuisiniers la possibilité de jouer avec toute une palette de couleurs appétissantes. Côté taille et forme, vous aurez également plusieurs options : cylindriques, pointues, rondes, longues ou mini.

QUELQUES EXEMPLES

CAROTTE JAUNE

CAROTTE ORANGE

CAROTTE VIOLETTE

CAROTTE SANGUINE

Les carottes de couleur ont toutes sensiblement le même goût et gardent leur couleur à la cuisson. Sauf les carottes violettes, à faire cuire séparément car elles déteignent sur les autres carottes ou sur les doigts !

Et si vous souhaitez des carottes panachées, nous avons l'offre qu'il vous faut !
Packs de carottes de couleur panachée

RECETTES INSPIRANTES

Snacking

kintarocafe

26 J'aime

kintarocafe 🥪 VEGGIE SANDO
Viens déguster notre grand classique de la street food japonaise !

🌱 Le Veggie Sando chez Kintaro Café à base de Carotte et de pousse d'Epinard accompagné de notre touche personnelle japonaise 😉

kali.greekfood

157 J'aime

kali.greekfood Notre petit conseil pour manger cinq fruits et légumes par jour : nos carottes rôties sont ton me... plus

mya_tnk J'ai fait ce restaurant ! J'ai très très bien mangé, c'était très très bon et je suis une habituée de la Grèce ! Entrée, plat, dessert rien à dire ! La déco est trop trop cocooning. Et le personnel incroyable !!! Il faut plus de resto comme ça ! Foncez 😍😍

Salades & soupes

saeiiide_loovarz
تهران سعادت آباد

1 676 J'aime

saeiiide_loovarz carrot soup 🥕

#soup#autmn#chef#chefs#chefsplateform#fooddesign#fooddesigner
#saeide_loovarz#garnsh#chefstalk#carrot#سوپ_هویج#گارنی
سعیده_لوورز#ش#covid_19

Plats du jour

dawnsaladbar
Dawn Bar a salade

2 J'aime

dawnsaladbar PLAT CHAUD DU JOUR : 10.90€

BALLOTINE DE POULET CHAMPIGNON ET SON ÉCRASÉ DE CAROTTE CUMIN ACCOMPAGNÉ DE SA CREME POIS CASSÉ

farida_coupdfood

73 J'aime

farida_coupdfood Le plat du jour d'hier... des rösti à la carotte avec une sauce au miel et au cumin... ou les carottes au cumin revisitées ;) #laquotidienne #france5 #carottes #rösti #cumin

Sucré, desserts

ilharregui_baita
Urrugne, Aquitaine, France

83 J'aime

ilharregui_baita [Nid de carottes, noisettes, agrumes] 🥕🌰🍋🍊
#gastronomie #gastronomia #euskalherria #urrugne #ilharreguibaita #naturalité #saisonnalité #automne #carotte #noisette #agrumes

Plats gastro

toquesderestauration

190 J'aime

toquesderestauration Un dressage inspiré du jardin 🥕🥬
@born.under.the.sun
#jardin #dressage #carotte #tarte #cuisine #chef #commis #restaurant #restauration #toquésderestauration

lestonehaven
StoneHaven Le Manoir

82 J'aime

lestonehaven Interprétation de la carotte
Poudre de carotte, chèvre, gel gingembre et vodka, pacanes caramélisées

Plus d'infos et de produits sur METRO.fr

les halles METRO