

DOSSIER DE PRESSE



CAROTTE UN JOUR, CAROTTE TOUJOURS



CAROTTE UN JOUR, CAROTTE TOUJOURS !

Polyvalente, bon marché et présente sur les étals toute l'année, la carotte a tout bon.

Du plaisir toute l'année

Elles apprécient les sols légers, sableux et bien drainés, ainsi que les climats doux et humides. En France, elles sont toujours produites en **plein champ**. Les carottes sont **disponibles toute l'année à l'achat**, avec des variantes en fonction de la période de l'année :

- **Les carottes primeurs**, qui proviennent surtout d'Aquitaine, sont récoltées très jeunes de mai à juillet. Tendres, juteuses, sucrées et savoureuses, elles sont particulièrement recherchées par les gourmets.
- **Les carottes d'automne**, surtout cultivées en Aquitaine, Normandie, Bretagne et dans le Sud-Est, prennent le relais jusqu'en novembre.
- **Les carottes de saison** sont commercialisées de décembre à avril. Particularité des productions françaises : elles sont conservées dans les sols de façon naturelle et non en chambre froide afin de garder un maximum de saveur et de nutriments.



A tous les âges !



Polyvalente, bon marché et présente sur les étals toute l'année, la carotte a tout bon.

2^{ème} légume le plus consommé en France, aliment de base, toujours disponible, facile à cuisiner et bonne pour la santé, la carotte est le **légume familial par excellence**. Incontournable des premières purées des bébés, elle reste une valeur sûre pour les enfants qui apprécient particulièrement sa saveur délicatement sucrée. Le « plus » nutritionnel : outre ses apports en minéraux et en fibres douces, la carotte est riche en **bêta-carotène**, pigment qui se transforme après absorption en vitamine A, une substance indispensable à la croissance. Une portion de 100 g de carottes râpées couvre ainsi 200 % des besoins quotidiens en **bêta-carotène** !

Pour les adultes et les seniors, la consommation régulière de carottes, qui disposent d'un pouvoir **antioxydant reconnu**, permet de lutter contre l'agression des radicaux libres se formant lors du vieillissement des cellules. La carotte prévient également les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Le saviez-vous ? Une histoire de couleurs

Autrefois, la carotte était surtout blanche, jaune ou pourpre. **La variété orange telle que nous la connaissons aujourd'hui est apparue en Hollande au XVI^e siècle**. Elle s'est ensuite répandue dans toute l'Europe, servant de base aux sélectionneurs pour créer les nombreuses variétés modernes. Elle contient des pigments non solubles dans l'eau, un atout esthétique indéniable quand on sait que le plaisir des papilles commence par celui des pupilles !

En pratique : choisir et conserver

Jeunes, de saison ou de conservation, les carottes doivent être **rigides et exemptes de taches**. Les carottes se conservent **plus de huit jours** dans le bac à légumes du réfrigérateur et supportent très bien la **congélation** après avoir été découpées en rondelles, blanchies et soigneusement égouttées (pour éviter qu'elles ne se collent entre elles, il suffit de les congeler étalées sur un plateau avant de les mettre en sachet).

A savoir : Souvent on assimile les carottes primeurs aux carottes vendues avec leurs fanes. Les carottes primeurs sont produites de mai à juillet et sont bien souvent vendues sans leurs fanes ! Les carottes fanes vendues en botte sont cultivées, en France, de mars à octobre et sont présentes quasi toute l'année sur les étals...

Petite astuce pour une meilleure conservation, pensez à retirer les fanes des carottes et conservez-les au frais.

En cuisine

• Grâce à leur peau fine, les carottes primeurs se préparent **sans épluchage** préalable, simplement brossées sous un filet d'eau. Les autres se pèlent à l'économe ou au rasoir à légumes. Bon à savoir pour les carottes non lavées : le rinçage est plus facile après épluchage.

• **À cru**, les carottes fraîchement râpées (500 g pour 4 personnes) doivent être citronnées pour éviter l'oxydation et consommées rapidement. **Côté cuisson** (100 g par personne pour une entrée, 150 g pour une garniture de plat), il faut compter 30 minutes à l'eau bouillante salée, 8 minutes à la vapeur en autocuiseur et 30 minutes au four à 200 °C – des durées indicatives à adapter aux goûts et à la taille des carottes.

Les bons accords

La carotte aime particulièrement les **aromates** qui tranchent avec sa douceur (cumin, curry, gingembre, cannelle, cardamome, clou de girofle, coriandre, persil, menthe, thym), les **agrumes** (orange, citron jaune et vert), les **fruits frais** (pomme à râper en même temps que les carottes, mangue, noix de coco), les **fruits secs** (raisins, abricots séchés, noix, cacahuètes), les **légumes-racines** (pommes de terre, panais, topinambours) et toutes les **viandes** et **poissons**. Enfin, elle fait partie du fameux « **soffritto** » italien, mélange de carottes, d'oignons et de céleri-branche hachés et revenus dans l'huile d'olive, un préalable indispensable à toute **sauce tomate** qui se respecte.

Tout est bon dans la carotte

Avec la carotte, rien ne se perd et tout se transforme : fanes et pelures se cuisinent pour un recyclage, tendance et écolo.

• Les pelures : bien rincées et égouttées, elles parfument tous les bouillons, plongent dans un bain de friture pour des chips rustiques ou se déguisent en tempura (beignets japonais) quand elles sont plus épaisses.



En bref...

L'association Carottes de France, regroupe depuis mai 2009 les producteurs français de carottes pour le marché du frais. Ses adhérents se situent dans le Sud-Ouest, en Normandie, en Bretagne et dans le Sud-Est et représentent 60% de la production française.

Les chiffres-clés de la production française pour le marché du frais :

- 8 262 hectares¹ de carottes cultivées pour la consommation en frais
- 319 000² tonnes de carottes cultivées en 2012
- 11,1 kg³ de carotte en 2012
- 1,05 € / kg⁴ en 2012

¹Source : AGRESTE
²Source : Kantar Worldpanel

Entre tradition et modernité, la carotte sous toutes ses formes

La carotte se prête à toutes les interprétations

• **Carotte vintage** : la carotte excelle dans les bouillons et les garnitures aromatiques de base, dans les soupes et les veloutés, en purée, en salade râpée, en jardinière ou encore dans les célèbres « carottes vichy » au beurre et au persil.

• **Carotte [ré]créative** : la carotte version XXI^e siècle se déguste sous forme de jus enrichi d'orange pressée ou de feuilles de menthe, en salade sucrée-acidulée garnie de raisins secs et de citron vert, en rubans découpés à l'économe pour des tagliatelles vitaminées, en velouté au lait de coco et à la coriandre, rôtie entière au four avec une touche de miel et de citron ou glacée à la poêle dans un sirop parfumé.

• **Carotte sucrée** : grâce à sa saveur naturellement douce, la carotte s'installe enfin à la table des desserts avec le célèbre *carrot cake* glacé au fromage blanc. Pour les mois d'été, place au sorbet !



PRINTEMPS

BURGER TOUT CAROTTE

Par Ruben Sarfati



Pour 4 personnes

Préparation : 01h00

Cuisson : 00h30

Pour le pain : (ou sinon acheter du pain à burger)

- 125 g de jus de carotte
- ½ œuf entier + 1 jaune d'œuf
- 300 g de farine
- 60 g de beurre
- 30 g de sucre
- 10 g de levure fraîche
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à soupe de sésame

Difficulté : ★★☆☆

Repos : 03h00

Pour la garniture :

- 800 g de carottes
- 100 g de carottes violettes
- 60 g de de vieille mimolette
- 400 g d'oignons
- 40 g de beurre
- 40 g de sucre
- 3 œufs
- Vinaigre balsamique
- Ciboule
- Set et poivre

Pour le pain : Mélangez dans un saladier tous les ingrédients sauf le jaune d'œuf et le sésame.

Faites en sorte d'obtenir une boule de pâte homogène, filmez et laissez reposer 2 heures. Façonnez 4 boules de pain, disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, et laissez lever 1 heure. Badigeonnez-les de jaune d'œuf (mêlé à une cuillère à soupe d'eau et une pincée de sel), et saupoudrez de sésame. Préchauffez votre four à 180° avec un bol d'eau au fond, et faites cuire les pains entre 18 et 20 minutes. Laissez-les refroidir sur une grille.

Pour la garniture : Émincez les oignons et mettez-les dans une casserole avec le vinaigre balsamique, le sel, le sucre, et la moitié du beurre. Laissez compoter 30 minutes avec 3 cuillères à soupe d'eau.

Râpez, assaisonnez les carottes et ajoutez 3 œufs battus.

Faites 4 palets avec la préparation de carotte à l'aide d'un d'emporte-pièce et faites-les cuire à la poêle, sur feu moyen avec un peu de beurre environ 8 minutes de chaque côté.

Coupez les pains en 2 et disposez sur la base une cuillère à soupe de confit d'oignon, puis quelques copeaux de carotte violette réalisés avec un économe et de ciboule (passée à la mandoline ou coupée finement). Mettez le palet de carotte et un peu de fleur de sel.

Refermez le burger par la 2^{ème} moitié du pain et râpez la mimolette au-dessus. Passez au four, sur grill, quelques secondes, le temps que le fromage gratine. Dégustez bien chaud, avec des frites.... de carotte !

Trucs et astuces d'Eric Robert

Les jeunes carottes contiennent beaucoup d'eau, alors pour en obtenir les plus grandes saveurs, après les avoir épluchées ou tout simplement juste lavées si elles sont bio, placez-les dans une sauteuse avec juste un petit fond d'eau ou de jus d'orange, une noix de beurre et faites-les cuire à couvert doucement pour ne pas évaporer le liquide. Elles cuiront par leur seule eau de végétation et auront un goût naturel et pur.

La carotte : le légume qui met tout le monde d'accord

Ruben Sarfati et Eric Robert : 2 générations mais une même passion, celle de la gastronomie. Ils nous ont livré leurs recettes et astuces, afin de nous montrer qu'il n'y a pas d'âge pour aimer cuisiner la carotte.



Eric Robert

Meilleur Ouvrier de France 2000

Eric Robert a fait ses armes dans les cuisines du Plaza Athénée.

Mais à 40 ans il décide d'intégrer la célèbre école française de gastronomie FERRANDI à Paris. Voilà maintenant dix-sept ans qu'il enseigne auprès des étudiants post-bac. En 2000, c'est la consécration ! Eric décroche le titre de Meilleur Ouvrier de France à Strasbourg.



Ruben Sarfati

Passionné de cuisine depuis l'âge de 15 ans, c'est suite à l'émission d'un « Dîner

Presque Parfait » sur M6 que Ruben Sarfati est repéré et est qualifié pour la Meilleure Équipe de France. Son talent ne passe pas inaperçu car ensuite, il participe à la célèbre émission « Top Chef » au côté de vrais professionnels. Véritable tremplin, il est aujourd'hui cuisinier à domicile. www.ruben-cuisine.fr



Nadine Ker Armel est conseillère en nutrition pour les entreprises et également journaliste

spécialisée en diététique. Elle écrit notamment pour Femme Actuelle, Téléstar, 60 millions de consommateurs, Doctissimo.fr et est l'auteure de « Sacré chou » et « j'achète pas minceur ».

La bonne raison de consommer la carotte par Nadine Kel Amer

Détoxifiante : Grâce à ses nombreuses vitamines du groupe B (B1,B2,B3,B5, B6,B9), son taux de potassium, ses nombreux minéraux, ses vitamines antioxydantes (bêta-carotène, C et E), et ses glucides, la carotte aide à retrouver de l'énergie à la sortie de l'hiver sans alourdir sa silhouette. Elle est idéale pour suivre une cure « detox » et relancer les fonctions de l'organisme. Pour une meilleure hydratation et apporter encore plus de vitalité, à prendre de préférence en jus, nature ou avec des agrumes. À savoir : les jeunes carottes présentes en cette saison légèrement moins sucrées sont très digestes grâce à leurs fibres tendres. À consommer « al dente » avec des herbes pour entamer une cure de bien-être !

© IMAGE & associés - Ruben Sarfati pour Carotte de France

ÎLE FLOTTANTE REVISITÉE, VELOUTÉ DE CAROTTE À LA VANILLE, ŒUF À LA NEIGE AUX AGRUMES

Par Ruben Sarfati

Pour 4 personnes

Préparation : 00h30
Cuisson : 00h15

Difficulté : ★☆☆

- 600 g de carotte
- 600 g de crème liquide
- 1,5 œuf
- 145 g de sucre

- 2 gousses de vanille
- ½ citron vert
- ¼ d'orange

Pour le velouté, épluchez et émincez les carottes. Faites-les cuire dans un bol filmé hermétiquement au micro-onde pendant 6 minutes.

Dans une casserole, mettez les carottes cuites et ajoutez la crème, le sucre et les gousses de vanille fendues.

Laissez cuire sur feu moyen durant 5 minutes. Retirez les gousses de vanille et tous les grains. Mixez le tout. Réservez au coin du feu.

Pour les œufs à la neige, mettez les blancs d'œuf à température ambiante dans un bol, avec le jus du ½ citron vert. Fouettez bien jusqu'à obtenir un mélange ferme, ajoutez le sucre et faites monter les blancs.



© IMAGE & associés - Ruben Sarfati pour Carotte de France

La bonne raison de consommer la carotte par Nadine Kel Amer

Digeste : En apéritif avec du fromage blanc ou en salade finement râpée, la carotte donne de la couleur et de la fraîcheur aux tables estivales. Grâce à ses fibres douces en belle quantité (3g pour 100g), elle régule les petits désordres intestinaux liés à la chaleur et aux voyages. Ces fibres permettent aussi de caler une petite faim, d'autant que la carotte est peu énergétique (33 kcal aux 100g). Composée à 90% d'eau, elle est très hydratante !

Un conseil : pour faciliter l'assimilation du bêta-carotène, son principal anti-oxydant, ajouter un filet d'une huile parfumée comme l'olive ou l'argan.

VOLAILLE LAQUÉE AU JUS DE VOLAILLE À LA CAROTTE, FINE PURÉE DE CAROTTE

Par Ruben Sarfati

Pour 4 personnes

Préparation : 00h45
Cuisson : 00h00Difficulté : ★☆☆
Cuisson : 03h00

- 1 kg de carotte
- 1 volaille (2 cuisses, 2 hauts de cuisse)
- 1 branche de céleri
- ½ poireau
- 100 g de crème liquide
- 30 cl de vin blanc

- 10 cl de vinaigre balsamique
- ½ gousse d'ail
- Garnitures aromatiques : 1 poignée de sauge, thym, laurier
- 150 g de beurre
- Sel, poivre

Faites colorer dans une grande casserole sur feu fort la volaille. Une fois bien caramélisé, déglacez au vin blanc.

Ajoutez alors toute la garniture aromatique grossièrement hachée. Caramélisez et déglacez à nouveau au vinaigre balsamique.

Laissez réduire à nouveau avant de mouiller à hauteur avec de l'eau. Laissez sur feu doux durant 2 heures minimum.

Préchauffez le four à 240°C avec grill, et faites cuire les 4 morceaux de volaille, à plat sur une plaque pendant 8 minutes.

Passez le jus à la passoire fine, et faites-le réduire jusqu'à une consistance sirupeuse.

Pour la purée, épluchez les carottes oranges et jaunes, émincez-les et faites-les cuire au micro-onde dans un bol filmé hermétiquement durant 8 minutes.

Dans une casserole, faites cuire le beurre, jusqu'à ce qu'il soit noisette, ajoutez la crème et les carottes cuites. Mixez et assaisonnez.

Faites revenir tous les morceaux de volailles et déglacez avec le jus réduit.

Dressez dans une assiette la purée, puis les 2 différents morceaux, et nappez généreusement de jus.



© IMAGE & associés - Ruben Sarfati pour Carotte de France

Trucs et astuces d'Eric Robert

Le temps du potage est arrivé. Si vous voulez obtenir un succulent potage, coupez vos grosses carottes en quatre dans le sens de la longueur, retirez la partie ligneuse. Coupez les carottes en petits morceaux et faites-les revenir dans une noix de beurre, qui développera leur arôme. Mouillez avec de l'eau et ajoutez le sel à mi-cuisson. Laissez cuire 20 minutes et mixez. Vous obtiendrez un breuvage agréable et très bon pour vous ouvrir l'appétit.

Trucs et astuces d'Eric Robert

Il suffit de faire cuire les carottes coupées en les recouvrant d'eau dans une casserole. Une fois les carottes fondantes, mixez-les ; ajoutez-y 2 citrons coupés en fines lamelles et 1,4 kg de sucre de canne, pour obtenir un effet nappant. Vous pouvez garnir vos pots, vous disposerez ainsi de succulentes gelées pour accompagner du foie gras ou des noix fraîches cet automne.

La bonne raison de consommer la carotte par Nadine Kel Amer

Déstressante : Pour affronter la rentrée en pleine forme, les minéraux et les oligo-éléments sont une aide précieuse pour lutter contre la fatigue et les stress de la reprise. Or la carotte est bien pourvue en phosphore, calcium, magnésium et fer mais aussi en cuivre, zinc, sélénium. Ceux-ci participent à rééquilibrer une alimentation un peu trop riche en viande et graisses qui fatiguent l'organisme. La carotte apporte aussi des glucides en quantité raisonnable (6g pour 100g) qui fournissent de l'énergie. C'est le moment idéal pour préparer des purées et des soupes variées en les aromatisant d'herbes et d'épices.



ASSORTIMENT DE CAROTTES GLACÉES, ÉCUME DE CAROTTE AU GINGEMBRE, ET SA POÊLÉE DE NOIX DE SAINT-JACQUES

Par Ruben Sarfati

Pour 4 personnes

Préparation : 00h30
Repos : 00h00

Difficulté : ★☆☆☆
Cuisson : 00h20

- 20 carottes
- 10 cl de jus de carotte
- 1 carotte violette
- 12 noix de Saint-Jacques
- 170 g de beurre
- 12 g de sucre

- 10 cl bouillon de volaille (ou eau)
- 10 g gingembre
- Ciboulette ciselée
- 6 g de sel
- Huile de friture
- Fleur de sel, poivre du moulin

Grattez bien les carottes, coupez-les et mettez-les dans une poêle. Pour l'écume, portez le jus de carotte à ébullition, ajoutez dedans le gingembre haché, et le beurre en morceaux. Émulsionnez à l'aide d'un mixer plongeant. Gardez au coin du fourneau.

Dans une poêle faites cuire les noix de Saint-Jacques avec le beurre noisette durant 1 minute de chaque côté et laissez reposer quelques minutes sur une grille.

Passez la carotte violette à la mandoline ou tranchez finement au couteau, faites frire les chips une trentaine de seconde dans de l'huile de friture à 180°C, puis égoutter et saler. Dressez dans le fond d'une assiette creuse 3 carottes bien glacées, puis 3 noix de Saint-Jacques, et terminez en émulsionnant l'écume et en la disposant tout autour. Décorez avec quelques chips.



© IMAGE & associés - Ruben Sarfati pour Carotte de France

Trucs et astuces d'Eric Robert

La carotte c'est la santé, ne pas l'utiliser ce serait un péché ! Lorsque j'étais enfant, ma maman me préparait un sirop pour la toux très efficace en faisant macérer des carottes avec du sucre de canne pendant quelques heures au réfrigérateur et en récupérant le jus ainsi obtenu. Elle avait alors réalisé le plus économique et le plus efficace sirop contre la toux, pour toute la famille. Pour accélérer la fonte du sucre vous pouvez placer ce mélange près d'une source chaude, mais ne pas le faites pas bouillir.

La bonne raison de consommer la carotte par Nadine Kel Amer

Dopante : La carotte détient un taux record en bêta-carotène qui lui donne sa couleur orangée. Cette vitamine anti-oxydante dope les défenses immunitaires. 100 g de carottes couvre plus de la moitié de nos besoins quotidiens en carotène qui sait se transformer en vitamine A dans l'organisme en fonction de ses besoins. À savoir : une cuisson douce favorise l'assimilation du bêta-carotène. La carotte contient aussi d'autres « caroténoïdes » protecteurs de nos cellules. Enfin La carotte contient aussi des vitamines E et C, deux autres vitamines anti-oxydantes, qui agissent en synergie pour renforcer l'action du bêta-carotène. Utiles donc pour lutter contre les petits

Association Carottes de France

Céline GENTY

Mail : celine-genty@orange.fr

Contact presse

SOPEXA France

Anahita LESANI - Tél : 01 55 37 50 23

Mail : anahita.lesani@sopexa.com



MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
DE LA PÊCHE
ET DE LA MER

