



(450) 681-6164 bbbblaval@benevolatlaval.qc.ca

LE SAVIEZ-VOUS ?

EN VEDETTE : La carotte



La carotte est une plante bisannuelle de la famille des apiacées (anc. ombellifères). Découverte il y a environ 5000 ans aux alentours de l'Afghanistan, celle-ci a seulement pris la place qu'on lui connaît vers la fin de la 1^{re} Guerre mondiale. Auparavant, elle était surtout utilisée pour nourrir le bétail et les chevaux. On la cultive partout sur la planète, exception faite des régions tropicales car ce type de climat ne convient pas à sa morphologie.

LE PETIT TRUC !

Choisir et conserver:

- ◆ Choisissez une carotte ferme et croquante exempte de taches (radicelles) blanches.
- ◆ La carotte se conserve très bien quelques semaines au réfrigérateur dans le tiroir à légumes, idéalement dans un sac de plastique perforé .

LA BONNE ASTUCE !

Cru

Souvent râpées et servies en salade, elles peuvent également être utilisées en bâtonnets avec une trempette, guacamole ou tzatziki. Marinées dans un peu d'huile d'olive, jus de citron et cumin, vous obtenez un apéritif oriental.

Cuites

Les carottes se prêtent à de nombreux modes de cuisson: vapeur, bouillies ou en purée, frites, rissolées, etc.

LA RECETTE FACILE

Ingrédients (pour 4 portions)

- ◆ 4 carottes, pelées et tranchées
- ◆ 2 pommes de terre, coupées en fines tranches
- ◆ 2 1/2 tasses de chou-fleur, coupé en morceaux
- ◆ 1 tomate, coupée en dés
- ◆ 1 gousse d'ail, pelée et émincée
- ◆ 1/2 céleri-rave, pelé et coupé en petits cubes
- ◆ 1/3 poireau, haché finement
- ◆ 1/2 poivron vert, coupé en lanières
- ◆ 2 cu. à soupe de beurre
- ◆ 2 cu. à soupe de farine
- ◆ 1 1/2 tasse de lait
- ◆ 1 cu. à soupe de cari
- ◆ 1/2 tasse de fromage râpé

Gratin de légumes béchamel à l'indienne

- ◆ Dans une casserole huilée, faire revenir les carottes, les pommes de terre, la tomate, le poireau et l'ail durant 5 minutes à feu moyen. Verser dans un plat allant au four.
- ◆ Ajouter le chou-fleur, le céleri-rave et le poivron.
- ◆ Préchauffer le four à 190°C (375°F).
- ◆ Dans une casserole, faire fondre le beurre à feux doux. Ajouter la farine et bien remuer durant 1 à 2 minutes.
- ◆ Ajouter le lait et remuer 5 à 7 minutes.
- ◆ Ajouter le cari et mélanger.
- ◆ Verser la sauce béchamel sur les légumes.
- ◆ Couvrir de fromage râpé.
- ◆ Mettre au four durant 25 minutes.

Accompagne le poulet, les poissons blancs et les lentilles.

DES FRUITS ET LÉGUMES FRUITS À BON PRIX, LIÈVÉS DANS VOTRE QUARTIER.