



## UN PEU D'HISTOIRE

La carotte est une plante bisannuelle (qui accomplit son cycle de vie en deux années) de la famille des apiacées, largement cultivée pour sa racine pivotante et comestible riche en carotène, de couleur généralement orangée. Elle est consommée comme légume et peut atteindre jusqu'à 30 centimètres de haut. La carotte représente après la pomme de terre le principal légume-racine cultivé dans le monde.

Elle serait originaire d'Asie Mineure, où elle poussait déjà à l'état sauvage il y a plus de 2 000 ans avant de se répandre en Europe (elle fut apportée en Espagne par les Arabes vers 1000-1100). Elle était alors longue, conique, jaune ou violette.

Les Grecs et les Romains reconnaissaient à la carotte une valeur thérapeutique (notamment pour l'acuité visuelle), mais ils ne l'appréciaient guère comme légume.

Jusqu'à la Renaissance, la carotte sauvage a une peau assez coriace et un cœur fibreux. Elles n'apparaît jamais, comme toutes les «raves» (plantes cultivées pour leurs racines charnues comestibles), parmi les aliments nobles.

Cependant, dès le Moyen Age c'est un légume très consommé, comme le panais, car peu coûteux. Elle était d'ailleurs considérée comme le légume du pauvre. Elle fut améliorée peu à peu, et des espèces cultivées furent vendues sur les marchés. Sa couleur orangée ne date que du milieu du 19<sup>ème</sup> siècle.

## EN QUELQUES CHIFFRES...

**35,5 millions t**

Production mondiale  
de carotte/an

**5,17 millions t**

Production en Europe  
de carotte/an

**33 kcal**

Apport calorique pour  
100g de carottes

**125 g**

Poids d'une carotte en  
moyenne

**500**

Nombre de variétés  
différentes dans le  
monde

**17 millions t**

Production en Chine  
de carotte/an  
(1<sup>er</sup> producteur)

**278 000 t**

Production en France de  
carotte/an

**12 568 ha**

Superficie de production  
de carotte en France

**2,70€/kilo**

Prix moyen au kilo en  
France de la carotte

**4,6 kg**

Consommation de  
carotte en France par  
personne / an

## A SAVOIR...

- En botanique, les carottes ne se repiquent pas, elles doivent être semées en place, avec un semis clairsemé dans un sol meuble et léger. L'absence de cailloux, graviers, ou autres obstacles est nécessaire afin d'éviter que les carottes ne fourchent.
- La carotte est caractérisée par sa haute teneur en provitamine A ou carotène et a donc de nombreuses propriétés. Elle intervient notamment dans le bon état des muqueuses, de la peau et de la vision crépusculaire.
- La carotte lutte contre le taux de cholestérol sanguin, l'évolution de l'athérosclérose, le vieillissement des cellules, stimule l'immunité et le risque de cancer des poumons.
- La carotte primeur ne se conserve pas plus de 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Entières ou émincées, elles se conservent très bien au congélateur.
- La carotte, riche en fibres est bonne pour réguler le transit intestinal et lutter contre la tendance à la constipation. Paradoxalement, la soupe ou purée de carottes est aussi efficace contre la diarrhée, car ses fibres possèdent un fort pouvoir de rétention d'eau.

# LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS

La carotte est l'un des légumes les plus communs et les plus consommés. Il est important de distinguer dans nos consommations les diverses cultures de celle-ci avant même de parler de variétés.

En effet, la carotte primeur est cueillie jeune entre avril et juillet. Elle est relayée jusqu'en octobre par la carotte de saison. Puis en automne et en hiver, c'est au tour de la carotte de conservation ou de garde.

La carotte sauvage se trouve partout en Europe, en Amérique du Nord, en Asie centrale et occidentale et en Afrique du Nord. Il en existe de nombreuses sous-espèces et variétés.

Plus de 530 variétés cultivées sont inscrites au catalogue européen des espèces et variétés et près de 90 au catalogue français. Les principales variétés de carottes cultivées sont de taille (courte, demi-longue ou longue), de forme (cylindrique ou conique) et de couleurs différentes (blanche, jaune, orange, rougeâtre, violette, etc).

Quelques variétés potagères: **Blanche de Kuttigen, Chantenay à cœur rouge 2, De Créances, De la Halle, De Carentan, De Colmar à cœur rouge 2, De Luc...**

En 1986, de petites carottes (« Baby carrot ») sont commercialisées et rencontrent un grand succès notamment aux États-Unis. Ces mini-carottes sont souvent utilisées en snack, ce qui représente un énorme marché commercial.



## LA CAROTTE DANS LES EXPRESSIONS FRANÇAISES

Le terme de carotte est souvent employé dans les expressions françaises :

- « Poil de carotte », désignation affective (ou parfois déplaisante) d'une personne ayant les cheveux roux en rapport avec le surnom d'un personnage du roman de même nom Poil de carotte, de Jules Renard.
- « une carotte, carotter », nom, verbe argotiques ; parfois utilisés pour désigner une extorsion ou un vol.
- « La carotte », mot d'argot chez les musiciens pour désigner un saxophone soprano.
- « La carotte ou le bâton », expression faisant référence aux deux moyens de faire avancer un âne, animal entêté, en lui faisant miroiter une récompense (la carotte étant accrochée à une perche sur lui, l'animal avançant sans jamais pouvoir l'attraper) ou par la force.
- « tendre une carotte », donner à quelqu'un l'intérêt de faire quelque chose.
- « marcher à la carotte », signifie ne faire quelque chose qu'en échange d'un avantage.
- « Les carottes sont cuites », signifie que la situation est quasiment désespérée.
- « Les carottes donnent les fesses roses », expression populaire bien connue. Certains prétendent que ce ne sont pas les fesses qui deviennent roses mais les cuisses.
- « Manger des carottes rend aimable », expression populaire utilisée par les parents désireux de faire manger des carottes à leurs enfants. Elle ferait une analogie avec la situation où on donne une carotte à un âne pour le faire avancer et ainsi le rendre plus conciliant, plus « aimable ». Une autre version privilégie les bienfaits de la carotte pour lutter contre les affections du foie.
- « Les boeufs-carottes », expression qui qualifie les fonctionnaires de la police des police. Cette dernière a pour mission de faire la police dans la police en veillant à ce que les règles de la profession soient respectées.

## Quand et comment la déguster ?

Toute l'année suivant les types de cultures

La carotte s'adapte à tous les goûts et à toutes les températures : chaude, tiède, froide, glacée. Entières, en rondelles, en julienne, en purée, en cubes...

On la retrouve à l'apéro en mousse, en terrine ou même en dips. Mais aussi dans les cakes salés ou sucrés en muffins, sans oublier le fameux carrot cake !

Elle peut être servie seule crue en salade ou marinée, ou cuite braisée au beurre, Vichy, à la crème, en tarte ou moulinée en soupe...

## NOS COUPS DE COEUR DU MOMENT

À DÉGUSTER DANS NOS RESTAURANTS

Escalope de veau Label Rouge du Ségala, beurre à la sauge et carottes fondantes

Noix De Saint-Jacques De Port En Bessin, juste saisies, asperges blanches des landes, émulsion de carottes violettes

Poule au pot farcie comme à Figeac (farce fine, bouillon, poireaux, carottes, navets, pommes de terre)