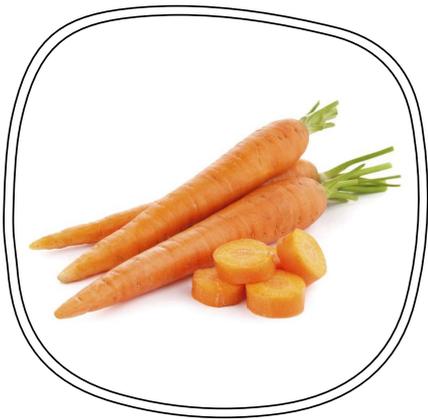


LA CAROTTE

De saison de Août à Mars



La carotte est riche en bêta-carotènes, ce qui lui confère de nombreuses vertus : améliorer l'état de la peau, favoriser la **cicatrisation, protège la peau du soleil...**

Riche en fibres et en eau il est également **peu calorique.**

Comment la conserver ?

- dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant 1 semaine



Les fanes des carottes peuvent être consommées également, en potage par exemple.

Purée de carottes



Dans une casserole faire bouillir de l'eau.

Éplucher et découper grossièrement quelques pommes de terres et carottes.

Les placer dans la casserole, laisser cuire jusqu'à pouvoir enfoncer un couteau sans forcer.

Égoutter, réduire en purée et assaisonner.

Vous pouvez ajouter de la crème ou du beurre.

Potage poids cassés/carottes



Dans une casserole faire revenir les oignons avec un peu d'huile.

Éplucher et découper les carottes.

Ajouter dans la casserole les carottes, poids cassés, un bouillon cube et couvrir d'eau.

Mixer après environ 40 minutes de cuisson.

BON APPÉTIT !

N'hésites pas à me partager tes recettes à base de carottes : lara.delongeville@hotmail.fr

