



## Historique

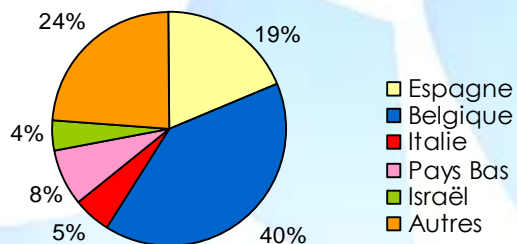
Si de nombreuses Carottes sauvages poussent dans nos champs, la forme comestible de cette ombellifère est originaire d'Asie Mineure et d'Afghanistan. Sa culture se propagea vite jusqu'en Europe, même si Grecs et Romains n'appréciaient guère la "Pastinaca Galtica", comme en atteste Pline. Celle qui est toujours dénommée Pastenade dans certaines régions françaises, fut améliorée durant la Renaissance, perdant peu à peu son cœur fibreux et développant une meilleure saveur. Mais c'est seulement au XIX<sup>ème</sup> siècle qu'elle s'impose définitivement dans les assiettes et les esprits, en acquérant sa vive teinte orangée.

## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

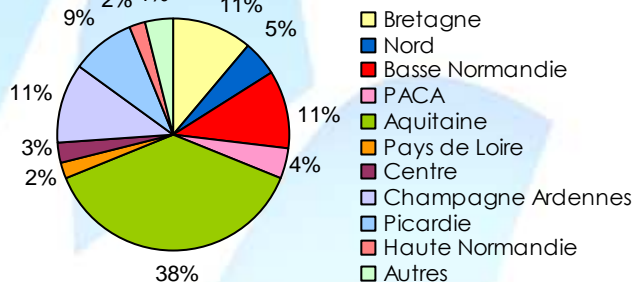
### Importations

123 681 tonnes



### Production française

537 538 tonnes



**RHD** 32 600 tonnes achetées (13% de PDM)  
dont 47% Collective 53% Commerciale  
Prix moyen d'achat : 0,59€ HT/kg

**GMS** 3<sup>ème</sup> légume le plus acheté  
8,6 kg/ménage/an en moyenne  
1 kg par achat en moyenne

## Caractéristiques techniques

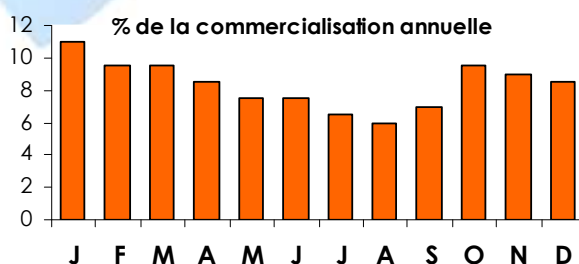
Calibres (Norme CEE ONU)			
Catégories	Grammage	Nb unités/kg	
primeurs	entre 10 et 40 mm de diamètre	8 à 150 g	7 à 125
de conservation	cat II diam > 20 mm	> 50 g	< 20
	cat I diam > 20 mm	> 50 g	< 20
	cat extra entre 20 et 45 mm	50 à 200 g	5 à 20

Conservation					
conditions de conservation	sensibilité au froid	stockage	denrée périssable	durée de vie en rayon	autres
Conserver à un fort degré d'hygrométrie (93 à 98%). Au dessus de 7°C, elle ramollit et se décolore. A maintenir éloignée des produits dégageant beaucoup d'éthylène, car celui-ci lui donne un goût amer.	résistant	4-7°C	peu périssable	3 à 5 jours pour la primeur, jusqu'à une semaine pour la conservation	Ne pas stocker avec pommes, poires et pommes de terre

Conditionnements possibles					
Origine	Dimensions colisage LxIxH (cm)	Type colisage	Poids net (kg)	Nbre de colis / palette 80x120	Nbre de colis / palette 100x120
Espagne	50x30x18	vrac	13	60	80
Italie	50x30x24	12x1 kg	12	42	56
Hollande	49x33x14	20x500 g	10	60	84
France	50x30x18	10x1 kg, sac	10	60	80
	40x30x22,5	vrac, caisse pliante	9	64	80
	60x40x15	vrac, caisse pliante	12	48	60
	60x40x15	10x1 kg, caisse pliante	10	48	60
	60x40x17	vrac, caisse pliante	15	40	50
	60x40x17	15x1 kg, caisse pliante	15	40	50
	60x40x18	7x2 kg, caisse pliante	14	40	50
	60x40x19	vrac, caisse pliante	12	36	45
	60x40x23,5	vrac, caisse pliante	14	28	35

## Calendrier de commercialisation

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Aquitaine												
Basse Normandie												
Bretagne												
Prov ence												
Pays de la Loire												
Belgique												
Espagne												
Pays Bas												
Italie												
Israël												



Disponible tout au long de l'année, en primeur (mai à juillet) ou en carottes de conservation (juillet à avril).



## Différentes variétés

type	variétés	caractéristiques variétales	origine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
courte	Grelot	Racine rouge. Tendre, sucrée et parfumée.	Pays de la Loire												
	Bellot	Racine orange, un peu moins fine que la Grelot.	Pays de la Loire												
demi longue	New Kuroda	Racine parfaitement conique, rougeâtre. Réputée pour ses qualités gustatives.	Normandie, Bretagne												
			Provence, Landes												
	Chantenay royal	Racine de 12 à 18 cm de long, orange intense. Juteuse et très sucrée, réputée pour ses qualités gustatives.	Normandie, Bretagne												
			Provence, Landes												
	Touchon	Racine parfaitement cylindrique droite, orange rougeâtre brillant et sans coeur. Réputée pour ses qualités gustatives.	Normandie, Bretagne												
			Provence, Landes												
longue	Nantaise	Racine parfaitement cylindrique, lisse et brillante, orange-rouge, avec un coeur mince de la même couleur.	Normandie, Bretagne												
			Provence, Landes												
	De Colmar à coeur rouge	Racine longue et conique, à chair rouge jusqu'au coeur. Résiste très bien au froid.	Normandie, Bretagne												
			Provence, Landes												

**IGP** : Danemark : Lammefjordsgulerod

### Appellations d'origines

**Label Rouge** : Carottes de Créances (Côte Ouest de la Manche), disponible d'octobre à avril :



>>> **C**ultivée dans les sols sablonneux de la Manche que viennent enrichir les apports du varech servant d'engrais végétal naturel. Aspect bien lisse et rouge. Richement iodée et dépourvue de coeur fibreux. Elle préfère être entreposée à la cave mais à défaut, elle pourra s'accommoder du bac à légumes du réfrigérateur. Peut se conserver plusieurs jours.

## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [april.fr](http://april.fr)

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	6,7
Protides	0,8
Lipides	0,3
Apports énergétiques	
Kjoules	138
Kcalories	33

Vitamines ( mg pour 100g ) (% des ANC)	
C	10 (13%)
A	7 (240%)
B1	0,1 (7%)
B2	0,05
PP	0,6
B5	0,24
B6	0,16 (8%)
B9	0,03 (10%)
E	0,5

Autres ( mg pour 100g )	
Calcium	30
Potassium	300
Phosphore	25
Magnésium	14
Eau (g)	89
Fibres (g)	3

Portion moyenne recommandée (en g)		
	Crudités	Cuites
Enfants	60	100
Ados	105	150
Adultes	105	150
Personnes âgées	70	150

Très riche en **provitamine A**, nécessaire à la croissance, au bon état de la peau et des muqueuses, à la vision crépusculaire, et aux propriétés **détoxifiantes** et **anti-oxydantes**.

Riche en fibres (pectine et cellulose), elle facilite le **transit intestinal**.

Source de minéraux variés (Potassium, Calcium, Magnésium).

## Conseils d'utilisation

### Astuces d'utilisation

**C**onsommée **crue** râpée, ou en bâtonnets à l'apéritif ; **cuite** en rondelles, en purée ou même en confiture ! Sert également à la préparation de **jus**.

### Intérêts en RHD

Très utilisée en RHD, élément de base, en **entrée** ou en légume d'**accompagnement**. Les carottes **fraîches** ont une meilleure image auprès des convives que les produits appertisés ou surgelés.