



Historique

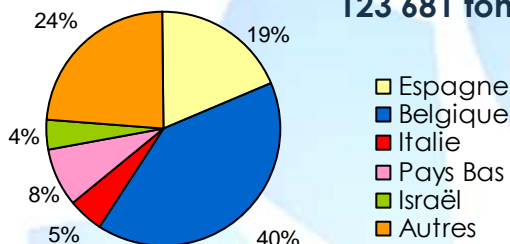
Si de nombreuses Carottes sauvages poussent dans nos champs, la forme comestible de cette ombellifère est originaire d'Asie Mineure et d'Afghanistan. Sa culture se propagea vite jusqu'en Europe, même si Grecs et Romains n'appréciaient guère la "Pastinaca Galtica", comme en atteste Pline. Celle qui est 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^{ème} 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

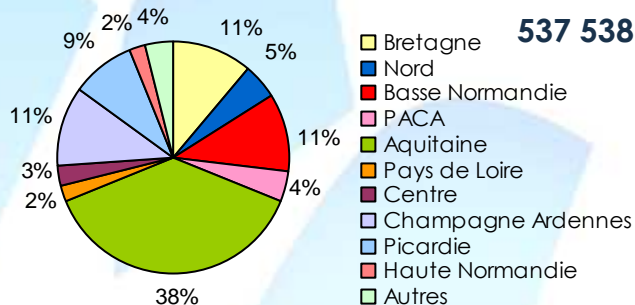
Importations

123 681 tonnes



Production française

537 538 tonnes



3^{ème} légume le plus acheté
8,6 kg/ménage/an
Quantité par achat : **1 kg**

Saisonnalité

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

Disponible tout au long de l'année avec deux saisons de production : en **primeur** (mai à juillet) ou en carottes **de conservation** (juillet à avril).



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

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Très riche en provitamine A (240% des ANC !), 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 (Potassium, Calcium, Magnésium).

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

Conseils

Consommée **crue** râpée, ou en bâtonnets à l'apéritif ; **cuite** en rondelles, en purée ou même en confiture ! Sert également à la préparation de **jus** qui allient couleur et santé !



Racines de couleur uniforme, saines, lisses et propres. Éviter les collets vert ou violet trop prononcés. Pour les nouvelles, les fanes sont vertes et fraîches.

