

La carotte

ecollation.org

La carotte est la racine d'une plante qui fait partie de la même famille que le céleri, le panais, le fenouil et le persil. Les fleurs de ces plantes ressemblent à des petits parapluies, d'où leur ancien nom Ombellifères! Le nom Ombellifère a été remplacé par Apiacée lors du Congrès International de Botanique de 2011.

Si ce n'était de l'intervention du peuple hollandais au 16^e siècle, la carotte orange telle que nous la connaissons aujourd'hui n'existerait peut-être pas... La carotte d'un bel orange lumineux est le résultat d'un croisement entre un légume à chair rouge et un autre à chair blanche.

Les nombreux coloris sont de plus en plus populaires, aussi bien dans les marchés publics qu'en épicerie: orange, jaune, blanc, violet, rosé, violacé. Selon le cultivar, la carotte peut mesurer de 3 cm à 25 cm.

FICHE THÉMATIQUE

La cultiver

La carotte est cultivée pratiquement partout sur la planète, sauf dans les régions tropicales où le climat est trop chaud et humide. Ce légume bisannuel tolère de faibles gelées ce qui fait qu'il peut être semé tôt au printemps et jusqu'à la moitié de l'été dans un emplacement ensoleillé. Les carottes du Québec vendues en sac sont disponibles toute l'année dans les supermarchés, tandis que celles avec feuilles ne le sont que de juillet à octobre.

Les fameuses carottes miniatures vendues en sac ne poussent pas ainsi naturellement. Ce sont de longues carottes qui sont d'abord coupées en morceaux et pelées, puis sablées. Certains les trouvent très pratiques pour la boîte à lunch, cependant le processus de transformation amène beaucoup de gaspillage : jusqu'à 60 % de la production est perdue!

La conserver

Les carottes vendues en sac à l'épicerie se conservent dans le tiroir du réfrigérateur environ un mois. Les carottes vendues avec leurs fanes restent croquantes environ deux semaines si elles sont placées au réfrigérateur dans un contenant ou un sac de plastique.

La cuisiner

La carotte est délicieuse crue ou cuite, dans les mets salés et sucrés. Que ce soit en crudités, râpée dans une salade ou un gâteau, en purée, en jus, en confiture, en chips ou dans une soupe, la carotte est le plus souvent grandement appréciée!

La carotte et la santé

Un légume super nutritif surtout en raison de la quantité de bêta-carotène qu'il contient, c'est le champion toute catégorie! Ce nutriment est transformé en vitamine A dans le corps. Celle-ci est très importante pour la santé et aide les yeux à voir dans l'obscurité.

La déguster

Matériel

Pour le groupe :

- 1 linge pour cacher les carottes
- 1 carotte bien croquante
- 2 plats de service
- Pince pour la distribution

Pour chaque élève :

- 1 gobelet
- 2 bâtonnets de carotte cuite
- 2 bâtonnets de carotte crue

ÉTAPE 1

Écoute ce qui croque

Demandez aux élèves si les oreilles peuvent aider à apprécier les aliments. *Aujourd'hui, vous allez goûter avec vos oreilles!* Expliquez qu'ils doivent nommer à voix haute l'aliment reconnu. Faites fermer les yeux et demandez à tous de poser leur tête dans leurs bras croisés sur la table. Croquez à pleines dents dans la carotte et mastiquez à bouche ouverte. Faites disparaître toute trace de carotte. *Ouvrez les yeux!*

ÉTAPE 2

Cric, craque, squik!

Les élèves nomment l'aliment et souvent ne se trompent pas ou peu. *Comment avez-vous deviné que c'était une carotte et non une fraise ou une tomate?* Invitez les élèves à imiter le son de différents aliments connus (pomme, céleri, fromage en grains).

ÉTAPE 3

Des sons dans ta bouche!

Distribuez les carottes cuites et crues. *Observez les différences et ressemblances à l'aide de la vue.* Croquez tous ensemble une carotte crue et portez attention aux sons de mastication. Demandez si le son est le même quand ils croquent que lorsque vous avez croqué plus tôt. *On entend des sons différents, puisque les sons voyagent aussi à travers nos os et nos tissus!* Chacun croque une autre carotte crue, mais, cette fois, en se bouchant les oreilles pour amplifier cette différence. Laissez ensuite les goûteurs s'amuser à écouter les échantillons cuits. Tout un autre son! *Quel son préférez-vous?*

Les suggestions du chef pour amener de la variété

Dans un bol, mélanger 30 ml de yogourt nature, 15 ml de concombre râpé et une pincée de sel et de poivre.

À ces aliments de base, ajouter l'une des deux options du bar à trempettes:

Bar à trempettes

À la grecque

- 1 feuille de menthe hachée
- 1 brin d'aneth hachée
- 1/4 gousse d'ail hachée

À l'indienne

- 1 quartier de jus de citron
- 1 pincée de garam masala moulu
- 1 pincée de cumin moulu

Pour plus d'information ou plus d'idées sur la carotte

- <http://www.jaime5a10.ca/fr/fruits-legumes/carotte>