



La Carotte

Bienfaits

On dit souvent que manger des carottes aide pour la vue et ce n'est pas faux, puisque la bêta-carotène contenue dans ce légume prévient contre la cataracte. Ayant été à son origine blanche, la carotte est aussi reconnue pour ses antioxydants et ses vitamines A, B6 et K, pour ne nommer que celles-là. Il est à noter que plus la carotte est foncée, plus elle contiendra de vitamines C. Enfin des études ont démontré que ce légume pourrait prévenir des cancers, surtout celui du poumon, et des maladies cardio-vasculaires.

Préparation

La carotte a besoin d'un bon nettoyage sous l'eau et d'être pelée. Les extrémités devront être coupées.



Recette - Croquettes de carottes

Portions : 4 Préparation : 20 minutes Cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 4 grosses carottes râpées
- ½ poivron en dés
- ½ courgette râpée
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à thé de curry
- 4 oeufs
- 5 c. à soupe de farine
- 5 c. à soupe d'huile d'olive

Étapes

- 1- Peler les carottes et les râper. Couper le demi-poivron en petits dés. Éplucher et râper la demi-courgette.
- 2- Dans une poêle, faire revenir les légumes et l'ail.
- 3- Pendant ce temps, casser les œufs dans un saladier. Ajouter le persil, le curry et la farine.
- 4- Quand le mélange est tendre, soit environ 10 minutes plus tard, ajouter les légumes et l'ail au saladier.
- 5- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Puis, à l'aide d'une cuillère, verser le quart du mélange dans la poêle, en une forme ovale. Faire frire de chaque côté jusqu'à une couleur dorée, voir brune.
- 6- Répéter l'étape 5 trois fois, soit pour chaque portion.
- 7- Éponger les croquettes avec un essuie-tout et savourer.

Sources :

http://www.marmiton.org/recettes/recette_croquettes-de-carottes_40834.aspx

http://saladexpress.ca/blogue/la-carotte#.VXn1cvi_Oko

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte_nu

