

Caractéristiques générales

Il existe plus de 100 variétés de carottes, de tailles et de couleurs différentes! Les variétés de couleur orange sont les plus populaires, mais les carottes rouges, pourpres, jaunes et blanches sont également cultivées au Québec.

Les variétés de gros format (jumbo) sont utilisées pour l'emballage en sacs. Les carottes nantaises, quant à elles, sont généralement vendues en barquette.

Les carottes du Québec sont cultivées en champ. Elles sont généralement récoltées selon des standards de taille, de couleur et de fermeté, mais également sans taches vertes, avec peu de petites racines (petits poils). Une faible amertume et une forte teneur en eau sont aussi recherchées.

Disponibilité

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Orange												
Nantaise / Couleur												

Manutention

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

La récolte se fait légèrement avant que les carottes aient atteint leur pleine maturité. Les carottes sont **nettoyées** (brossées et lavées) et **refroidies** habituellement **dans de l'eau chlorée**. Elles sont triées et **emballées dans des sacs de plastique perforés**, pour éviter l'assèchement des carottes.

Les carottes avec feuilles sont lavées et refroidies rapidement.

Les carottes destinées à la commercialisation **hivernale** ne sont pas nettoyées et sont conservées dans des **bennes au froid, soit entre 0 et 2 °C, où elles peuvent être conservées pendant 5 à 9 mois**.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Les **carottes** en sac doivent être conservées préférentiellement à une température entre **0 et 2 °C**. Elles se conserveront alors entre **4 à 8 semaines**. **Conservées à une température entre 3 et 5 °C, elles se conserveront pendant 2 à 3 semaines**.

Conservez-les à des taux d'**humidité élevée**, entre **98-100 %**, afin d'éviter que les carottes ne s'assèchent.

Les **carottes fraîches avec feuilles** se conservent pendant 8 à 12 jours s'ils sont dans un environnement maintenu entre **0 et 2 °C** et entre **95 et 98 % d'humidité**. N'emballez pas les feuilles en les comprimant, sinon elles jauniront rapidement.

Les carottes sont **modérément sensibles au gel** (-1,4 °C). Lorsqu'elles subissent un cycle de gel et dégel, elles pourraient perdre leur fermeté.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Disposez les sacs de carottes dans un **étalage réfrigéré**, dont la température se situe entre 1 et 4 °C pour maintenir leur durée de conservation. Elles se conserveront moins longtemps si elles sont disposées à plus haute température.

Évitez de les mouiller ou de les asperger d'eau, car cela accélèrera leur dégradation.

Les carottes sont **légèrement sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Cela leur donne un goût d'amertume non apprécié des consommateurs. **Évitez donc de les positionner près de fruits qui en produisent comme les pommes, les poires, les tomates, les abricots, les kiwis, les mangues, les melons, les nectarines, les papayes et les prunes**.

Valeurs nutritives

	Pour une moyenne carotte crue (61 g)		Pour 125 ml (1/2 tasse) de carotte bouillie (82 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	25 kcal	-	30 kcal	-
Lipides	0,2 g	0 %	0,2 g	0 %
Glucides	6 g	-	7 g	-
Fibres alimentaires	2 g	7 %	2 g	7 %
Sucres	3 g	3 %	3 g	3 %
Protéines	1 g	-	1 g	-
Cholestérol	0 mg	0 %	0 mg	0 %
Sodium	40 mg	2 %	50 mg	2 %
Potassium	200 mg	4 %	200 mg	4 %
Calcium	20 mg	2 %	30 mg	2 %
Fer	0,2 mg	1 %	0,3 mg	2 %
Vitamine A	500 µg	50 %	700 µg	70 %
Vitamine K	8 µg	7 %	11 µg	9 %
Vitamine C	4 mg	4 %	3 mg	3 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des carottes **très fermes**, de **couleur claire** et **sans présence de signe de détérioration** comme des **taches brunes** ou des **zones visqueuses**.

Si les carottes contiennent encore leur **feuillage**, assurez-vous qu'il soit **ferme, bien vert** et d'**apparence fraîche**.

Informations complémentaires

Les carottes nantaises sont plus sucrées que leur cousine de plus grand format. Leur cœur est aussi plus tendre. Attention, elles sont aussi plus fragiles, c'est pourquoi il importe de les conserver à 1°C.

Caractéristiques nutritionnelles

La carotte est une excellente source de vitamine A. Celle-ci joue un rôle essentiel dans la vision et dans de nombreuses fonctions physiologiques essentielles chez l'humain.

Les caroténoïdes (ex.: bêta-carotène) sont les précurseurs de la vitamine A. Ils sont responsables de la couleur des carottes et leur accordent des propriétés antioxydantes. Cependant, la teneur en caroténoïdes diffère selon la variété. Ce sont les carottes pourpres qui en contiennent le plus suivies des oranges, des rouges, des jaunes puis finalement des blanches. Une consommation régulière d'aliments riches en caroténoïdes diminuerait le risque de développer certaines maladies liées au vieillissement, tels que certains cancers et les maladies cardiovasculaires.

Les caroténoïdes contenus dans les carottes sont des composés liposolubles, c'est-à-dire qu'ils s'assimilent mieux par notre organisme lorsqu'ils sont combinés à des matières grasses telles que de l'huile, des noix ou encore du fromage.

D'autres composés de la famille des caroténoïdes présents dans la carotte, tels que la lutéine, la zéaxanthine ou l'alpha et le bêta-carotène, favoriseraient une diminution du risque de souffrir de maladies de l'œil liées au vieillissement.

En résumé, la carotte :

- Contient des composés qui contribuent à la santé, notamment en lien avec la vision et la santé de l'œil.
- Contient des antioxydants pertinents pour la prévention des maladies chroniques.



Beaucoup de nutriments sont contenus dans la pelure de la carotte. Brossez bien les carottes au lieu de les peler et vous optimiserez leur valeur nutritionnelle!

Commanditaires :



Conservation domestique

Les carottes en sac se **conservent au réfrigérateur** dans leur **sac de plastique perforé** ou dans le **bac à légumes** jusqu'à **4 semaines**.

Il est préférable de **retirer le feuillage des carottes en bottes avant de les entreposer**, car celui-ci les assèche, réduisant leur durée de conservation.

Finalement, pour ce qui est des carottes achetées en barquettes, conservez-les dans leur emballage original: cela limitera leur assèchement.

Utilisations culinaires

La carotte crue peut se déguster en tant que crudité, mais peut également être incorporée aux salades et aux sandwichs une fois râpée ou tranchée.

Cuite, la carotte est un excellent légume d'accompagnement, en purée ou entière. Elle garnit très bien les soupes, les quiches, les omelettes ainsi que les ragoûts.

La carotte est un légume de choix pour être utilisé dans les desserts. Il existe d'excellentes recettes de gâteaux ou de muffins aux carottes!

Comment éviter le gaspillage ?

Bien **brosser les carottes au lieu de les peler**.

Il est intéressant de **conserver le feuillage** des carottes en bottes pour **l'introduire dans les salades, pestos ou les soupes**. Celui-ci ajoutera un **goût de fraîcheur** aux recettes!

Sources : Fichier canadien sur les éléments nutritifs | L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | Passeport Santé | AQDFL | Handbook of food preservation 2e édition (CRC Press) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | Norseco | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | WFLO-Global cold chain alliance – Carrots | Handbook of vegetable preservation and processing (Marcel Dekker, Inc.)

Partenaires :

