



Découvrir

la carotte marron

du Québec

Excellente source de vitamine A
Source de folate, de vitamine B6
et de fibres

La carotte marron contient :

Anthocyanes

Responsables de la couleur rouge, bleu et pourpre des fruits et légumes, ces pigments agissent comme antioxydants et sont reconnus pour leurs effets protecteurs contre le cancer.

Bêta-carotène

Pigment de la couleur jaune, orange et rouge des fruits et des légumes, le bêta-carotène se transforme en vitamine A dans le corps. Les carottes en sont la principale source alimentaire.

Terroir & Savoir

Carottes marron rôties au gras de canard

- 6 carottes marron
- 1 branche de thym frais effeuillée
- 45 ml gras de canard ou d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin au goût

Couper les carottes
en quatre sur la longueur.

Ajouter les carottes,
la branche de thym,
le sel et le poivre.

Blanchir les carottes
1 minute, puis les refroidir
sous l'eau courante.

Placer au four (325 °F)
10 à 15 minutes. Servir.

Mettre le gras de canard
dans un plat à gratin. Placer
au four à 325 °F quelques
minutes afin de faire
fondre le gras.

Rendement : 4 portions

Truc : Afin de conserver la couleur des carottes marron, éviter de saler l'eau de cuisson. Lorsque les carottes sont cuites, les refroidir rapidement dans l'eau glacée afin de fixer la couleur. Les réchauffer une à deux minutes au four à micro-ondes avant de servir.

Agriculture, Pêcheries
et Alimentation

Québec
Capitale-Nationale



Institut des nutraceutiques
et des aliments fonctionnels

Fierbourg
CENTRE DE FORMATION
PROFESSIONNELLE

Poulombe

LES FERMES JACQUES COULOMBE
& FILS LTÉE

Le parcours
gourmand

La carotte marron

Comment l'apprêter

- Simplement en crudités : sa couleur vive et sa saveur sucrée impressionnent.
- Râpée, en salade, avec des noix et une vinaigrette au choix.
- Trancher de longues lanières très minces à la mandoline mettra en valeur ses couleurs contrastantes.
- À la vapeur : encore croquante, elle conservera sa belle couleur marron.
- Confité, avec du sucre et du vinaigre, pour être dégustée pendant toute l'année.
- En potage, en utilisant le jus de cuisson qui aura récolté une partie des pigments solubilisés dans l'eau. Faire cuire dans un peu de bouillon avec des oignons et quelques herbes fraîches. Passer le tout au mélangeur.
- En purée, avec un peu de beurre et de persil frais.

Valeur nutritive

Pour 1 carotte moyenne (72 g)

Teneur	% Valeur quotidienne
Calories 30	
Lipides 0,2 g	0,3 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 14,6 mg	0,6 %
Glucides 6,9 g	2,3 %
Fibres 1,8 g	7,2 %
Sucres 3,2 g	
Protéines 0,7 g	
Vitamine A	43 %
Vitamine C	4 %
Vitamine B6	6 %
Folate	6 %

Recette : Fierbourg, centre de formation
professionnelle

Photos : Marc Lajoie, MAPAQ

D'autres recettes et produits de la région de
la Capitale-Nationale vous attendent sur
www.parcoursgourmand.com