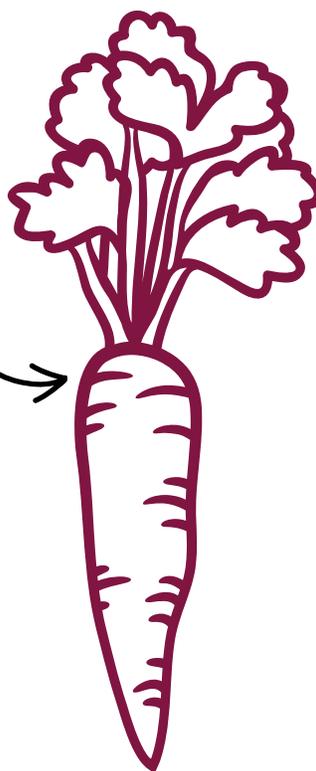


# CAROTTES

## QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

### LA RACINE

- Dans les pâtisseries
- Crue en salade (râpée, ou en rubans)
- Dans les soupes ou les ragoûts
- Cuite à la vapeur, rôti ou sauté



### LES FEUILLES

- Mixées en pesto
- Mélangées à une salade
- Hâchées et parsemées en garnitures sur les plats
- Faire mijoter dans un bouillon de légumes

### QUAND EST-CE EN SAISON ?



Les carottes de nouvelle saison sont disponibles de **juillet à octobre** ! Mais les carottes du Québec sont disponibles toute l'année et constituent un légume de base abordable.

### STOCKAGE



Tout comme les autres légumes-racines, les placez directement dans le bac à légumes du réfrigérateur sans les laver. S'ils flétrissent, les cuire au plus tôt ou les raviver dans de l'eau froide au réfrigérateur (ils devront probablement être épluchés par la suite) !

# MUFFINS AUX CAROTTES ET À L'AVOINE

## DONNE 12 MUFFINS

### INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de lait ou alternatif au choix
- 1 œuf
- 1 tasse de farine tout usage
- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de sucre
- 1/4 de c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. a thé de sel
- 1 c. a thé de cannelle moulue
- 1/4 de c. a thé de noix de muscade
- 1/4 de tasse d'huile au choix
- 2 c. a thé d'extrait de vanille
- 1 tasse de carottes râpées
- 1/4 de tasse de raisins secs

### INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 350°F. Huiler légèrement un moule à muffins de 12 trous, ou chemiser avec du papier. Mettre de côté.
2. Dans un petit bol, fouetter l'œuf, le sucre, l'huile et le lait. Ajouter les carottes.
3. Dans un autre grand bol, mélanger la farine, le sel, le bicarbonate de soude, la poudre à lever, la cannelle et la noix de muscade. Faire un puits au centre et ajouter le mélange liquide. Incorporer les raisins secs.
4. Répartir la pâte dans le moule. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

# SOUPE DE CAROTTES AU GINGEMBRE

## POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS:

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, coupée en dés
- 1/2 tasse de pommes de terre ou de céleri-rave en dés
- 1 morceau de gingembre de 1,5 cm, râpé
- 4 tasses de bouillon au choix
- 1 1/4 livre de carottes, coupées en morceaux
- 1 1/2 c. a thé de curry en poudre
- Sel au goût

### CRÈME DE TAHINI (FACULTATIF)

- 1/4 tasse de tahini
- 1/3 de tasse d'eau
- 1/2 c. a thé de curcuma

### INSTRUCTIONS:

1. Faire chauffer l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajouter l'oignon et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide, environ 8 minutes.
2. Ajouter la poudre de curry et bien mélanger.
3. Incorporer le bouillon, les carottes, les pommes de terre et porter à ébullition. Assaisonner le tout avec du sel. Réduire le feu pour faire mijoter. Cuire, en remuant de temps en temps, environ 25 minutes.
4. À l'aide d'un mélangeur à immersion (ou à l'aide d'un mixeur ordinaire et en travaillant par lots), mixer jusqu'à obtention d'une consistance parfaitement lisse. Remettre la soupe dans la casserole à feu doux et cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.
5. Dans un petit bol, mélanger le tahini, l'eau, le curcuma et le sel au goût. Ajouter plus d'eau pour une consistance plus fluide. Verser la moitié de la crème de tahini et incorporer. Réserver le reste pour garnir la soupe.