



JAMAIS TROP
ROUX

LA CAROTTE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI*	JUI*	JUI*	AOÛ*	SEP*	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE*				SAISON				CŒUR DE SAISON			

*Période de la carotte primeur

Toujours disponible et très bon marché, la carotte est aujourd'hui le deuxième légume le plus consommé en France, juste derrière la tomate. Elle renferme de très nombreux minéraux et vitamines. D'après l'adage, elle rendrait même aimable.

TROUVER LE BON PRODUIT

Les carottes sont disponibles toute l'année. Vous pouvez les acheter au gré de vos envies et les conserver quelques jours au frais.

Voici quelques conseils pour bien choisir vos carottes :

- La fraîcheur des carottes se reconnaît à leur couleur intense et leur brillance.
- Lorsqu'elles sont vendues avec leurs fanes (leurs feuilles), celles-ci doivent être bien vertes et vigoureuses.

CONSERVATION

Les carottes se conservent 8 jours dans le bac à légumes.

BIEN CUISINER LA CAROTTE

La carotte offre de très nombreuses possibilités de préparation. Elle est aussi agréable à déguster crue et râpée, que cuite, en plat de légumes ou dans un potage.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est **JAMAIS TROP**

TARTE FINE AUX CAROTTES DE COULEURS ET FROMAGE FRAIS

PRÉPARATION

20 min.

CUISSON

40 min. Four

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS

- 500 g. de carottes de couleurs
- 1 pâte feuilletée
- 1 cuil. à café de cumin moulu
- 150 g. de fromage frais type St Morêt
- 1 filet d'huile d'olive

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 180°C (th.6). Laver et tailler les carottes en tagliatelles à l'aide d'un économiseur. Mélanger le fromage frais et le cumin.
- Réserver. Dérouler la pâte dans un plat à tarte légèrement beurré et fariné.
- Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette. Cuire la pâte à blanc.
- Déposer un disque de papier cuisson sur le fond de tarte et recouvrir de billes de cuisson pour éviter qu'elle ne gonfle pendant la cuisson.
- Enfourner pendant 15 à 20 minutes environ.
- Dans une poêle bien chaude, faire revenir les tagliatelles de carottes pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
- Retirer les billes de cuisson et le papier sulfurisé.
- Laisser légèrement refroidir. Garnir le fond de fromage frais et déposer harmonieusement les tagliatelles de carottes.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive, ajouter quelques brins de thym frais et enfourner pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la tarte soit légèrement dorée.
- Servir bien chaud accompagné d'une salade de jeunes pousses.



**TARTE FINE AUX CAROTTES DE
COULEURS ET FROMAGE FRAIS**