



POURQUOI L'ADOPTER?

Parce qu'elle vous fait de « beaux » et bons yeux!

Le bêta-carotène contenu dans les carottes est transformé par l'organisme en vitamine A, reconnue pour ses bienfaits sur la vue, notamment pour l'adaptation de l'oeil à l'obscurité.

Pour être à la mode!

La carotte est un des légumes les plus consommés au Québec. Légume racine très convoité pendant l'hiver, il regorge de vitamines et de fibres. De plus, depuis quelques années, la carotte a pris des couleurs et se décline maintenant du blanc au pourpre en passant par un éventail de jaunes et d'orangés.

POURQUOI MANGER LOCAL?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.



SALADE DE CAROTTES ET BLEUETS

Portions : 4 à 6  15 min

Ingrédients

- 1,25 l (5 tasses) de carottes, râpées
- 250 ml (1 tasse) de bleuets (frais ou surgelés)
- 2 oignons verts, hachés finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de coriandre moulue
- 1 gousse d'ail, hachée
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans un saladier, déposer les 3 premiers ingrédients.
2. Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients et l'incorporer au premier mélange.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste



GALETTES DE CAROTTE CITRONNÉES

Portions : 14 galettes  15 min  10 à 12 min

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de zeste de citron
- 60 ml (1/4 de tasse) de pacanes, hachées (facultatif)
- 60 ml (1/4 de tasse) d'huile de canola
- 60 ml (1/4 de tasse) de cassonade
- 325 ml (1 1/2 tasse) de carottes, râpées
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine
- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de cannelle

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (375 °F).
2. Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients.
3. Sur une plaque à pâtisserie, recouverte de papier parchemin, déposer le mélange à l'aide d'une cuillère (former environ 14 petites boules).
4. Cuire au four 10 à 12 min.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste



ASTUCE!

Pour faire des juliennes avec des carottes : à l'aide d'un économètre, faire des rubans de carotte. Couper chaque ruban en deux ou en trois et trancher en juliennes.