



« Les carottes sont cuites ! »

# Carotte

*Daucus carota subsp. Sativus*

« Une richesse en carotène, amie du foie »



## Origine :

L'ancêtre sauvage de la carotte provient certainement de la région qui est aujourd'hui l'**Afghanistan**. Il y a **9 à 10 000 ans**, la carotte et le panais ne sont pas différenciés. Des traces de graines de carottes découvertes sur des sites préhistoriques suisses laissent supposer que la carotte est connue de l'homme depuis des millénaires. Elle était probablement **cultivée plus pour ses feuilles**, qui dégageaient un arôme agréable.

Les **Grecs et les Romains** reconnaissaient à la carotte une valeur thérapeutique (notamment pour l'**acuité visuelle**), mais ne l'appréciaient guère comme légume. C'est sûrement parce qu'à l'antiquité, les carottes devaient avoir une couleur blanchâtre, une peau assez coriace, et un cœur fort fibreux.

La carotte est domestiquée en Orient dès le 10<sup>e</sup> siècle.

La carotte se retrouve au XIII<sup>e</sup> siècle, une **épice** avant d'être un légume.

Au XV<sup>e</sup> siècle, les Français, les Allemands et les Hollandais commencent à cultiver les carottes. La **carotte orange** est le produit d'une intervention humaine. La première carotte charnue, dite la « Longue Orange » ne tarde pas à supplanter toutes les autres variétés.

C'est au début du XX<sup>e</sup> siècle que la carotte et ses bienfaits ont été découverts. Avant cela, elle servait surtout de **nourriture pour le bétail** et de friandise pour les chevaux. Aujourd'hui c'est un légume très consommé dans les pays occidentaux : **1 légume sur 5 acheté est une carotte**.





## Apports nutritionnels :

- **Bêta-carotènes** - vitamine A-bienfaits pour les yeux
- **Caroténoïdes** (composés ayant des propriétés antioxydantes)
- Acide folique (vitamine B9) - protecteur cardio-vasculaire
- Potassium
- Vitamine E
- Phosphore
- Fibres

⇒ L'apport nutritionnel varie en fonction du mode de cuisson et de la composition de la terre de culture.



## Capital santé :

- Antianémique
- Stimulante, tonifiante
- Adoucissante
- Antiseptique
- Vermifuge
- **Anti-diarrhéique**
- Soulage rhumatisme et arthrite.



## Précautions d'emploi :

⇒ L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération.

## Trucs et astuces :

- Une bonne partie des vitamines se situe juste sous la peau très fine. A condition qu'elles soient bio, **évités d'éplucher** vos carottes, même au couteau économe.
- **Crues**, les carottes sont plus riches en **vitamines C**.

## Associations :

Les carottes se marient très bien avec : le citron, l'orange, les épices (curry, badiane, vanille, cannelle, gingembre frais, cumin...) et les viandes fumées !





## Recettes :

### *Jus « bonne mine » :*

*Rincez 2 carottes, 1 pomme et 1 bouquet de persil.*

*Ajoutez 1 citron pressé.*

*Passez dans une centrifugeuse ou dans un extracteur de jus.*

*Bonne dégustation en apéro ou début de repas.*

### *Soulagez les démangeaisons de la peau.*

*Râpez des carottes biologiques le plus finement possible.*

*Préparez un cataplasme dans un linge fin et appliquez-le sur l'endroits atteints.*

*Les démangeaisons s'atténueront.*

### *Améliorez la diarrhée du nourrisson*

*Faire cuire 500 g de carottes biologiques coupées en fines tranches dans un litre d'eau pendant une bonne heure.*

*Passez-les de façon à obtenir un litre de bouillie.*

*Nourrissez votre bébé au biberon avec cette « soupe » jusqu'au retour des selles normales.*

*Réincorporez le lait progressivement.*

### Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teysot.
- Wikipédia

Sonia HUTTEAU, Naturopathe  
Sabine THOMASSET-Réflexologue-Conseillère en produits naturels  
Janvier 2021

