



Carrots

Varieties: Purple, white, gold, round



Storage:

- Remove green tops from carrots.
- Store carrots in a plastic bag in the refrigeration for up to 10 days.

Preparation:

- Peel OR scrub with a cleaning pad or brush. The skin of the carrot is very nutritious.
- Trim off both ends of the carrots.

Quick Recipe: Stovetop Carrots

1. Cut 1 pound of carrots into slices.
2. Add ½ cup water
3. Cook carrots in a skillet over medium-high heat for 10-15 minutes or until tender

Carrots are also great raw! You can shred and add them to salads or eat whole as a snack.

Good for You:

- Vegetables that are yellow, orange and red are high in vitamins that support a healthy immune system.

Ways to Use:

- Mash and add to muffins, pancakes, or quick breads.
- Add to skillet and toss with a little oil or butter. Add chopped fresh rosemary and serve as a side.
- Mash and add to tomato sauce for extra nutrition.

Tip:

To freeze carrots for long-term storage, boil carrots for 3 minutes. Then rinse carrots in cold water, air dry and put into a freezer bag or other airtight container.



Carottes

Variétés : Violette, blanche, dorée, ronde



Stockage :

- Retirer les fanes vertes des carottes.
- Conserver les carottes dans un sachet en plastique au réfrigérateur jusqu'à 10 jours.

Préparation :

- Peler OU frotter à l'aide d'un torchon ou d'une brosse. La peau de la carotte est très nutritive.
- Couper les deux extrémités des carottes.

Recette rapide : Carottes à la poêle

4. Couper 450 grammes de carottes en tranches.
5. Ajouter ½ tasse d'eau
6. Faire cuire les carottes dans une poêle à feu moyen-élevé pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Les carottes sont également excellentes crues ! Vous pouvez les râper et les ajouter à vos salades ou les manger entières comme en-cas.

Bon pour la santé :

- Les légumes jaunes, orange et rouges sont riches en vitamines qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.

Utilisations possibles :

- Écraser et ajouter dans les muffins, les crêpes ou les pains express.
- Mettre dans une poêle et mélanger avec un peu d'huile ou de beurre. Ajouter du romarin frais haché et servir en accompagnement.
- Écraser et ajouter à une sauce tomate pour un apport nutritionnel supplémentaire.

Astuce :

Pour congeler des carottes en vue d'une conservation à long terme, faites-les bouillir pendant 3 minutes. Rincez ensuite les carottes à l'eau froide, séchez-les à l'air libre et mettez-les dans un sachet de congélation ou un autre récipient hermétique.

