

# La Normandie Gourmande

EN  
SAVOIR  
PLUS

LES FRUITS ET LÉGUMES

## La carotte

### Présentation du produit

En Normandie, les terres agricoles sont propices à la production de légumes de qualité. On compte sur ce territoire une production d'environ 20 légumes. Cette production est le résultat d'une vraie tradition et d'un savoir-faire qui se transmet au fil des générations. La carotte est le légume le plus cultivé en Normandie.

Tu peux reconnaître facilement la carotte grâce à sa couleur orangée et à sa forme allongée. La carotte fait partie des légumes racines car elle pousse sous terre. En Normandie, la majorité des carottes sont cultivées dans le sable. Cette culture spécifique leur permet d'avoir une saveur particulière. Les embruns marins, la douceur du climat et le savoir-faire normand permettent d'avoir des carottes des sables de qualité d'octobre à janvier. La carotte se consomme aussi bien crue que cuite. Mais



lorsqu'elle cuit, elle perd une partie de ses vitamines et minéraux. Choisis une cuisson vapeur ou mange-les crues pour être en pleine forme.

### Nutrition

La carotte est riche en fibres, qui facilitent le transit intestinal et la digestion. Elle contient également des minéraux et de la vitamine A (appelée carotène), utile à la croissance et à la vue. La carotte t'apporte une énergie

modérée. Pour respecter les recommandations du PNNS\*, mange au moins 5 fruits et légumes par jour. Et pourquoi pas des carottes ?

### Qualité

En Normandie, tu trouves les carottes des sables de Créances. Ces dernières bénéficient du Label Rouge. Elles l'ont obtenu grâce à trois critères de qualité : leur couleur, leur fraîcheur et leur saveur.

\* Programme National Nutrition Santé.