

## 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 son 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. Il s'agit d'une plante bisannuelle entrant dans la famille des légumes racines. Les carottes de Normandie ont une certaine spécificité : elles sont cultivées dans des sables profonds d'origine marine où elles sont conservées durant tout l'hiver grâce à une couverture de paille. Elles peuvent être récoltées en fonction de la demande. Elles sont très lisses, droites et de couleur orange rougeâtre. Elles ont une saveur particulière, due à la proximité du bord de mer. Avant la mise en culture des carottes, le sol est enrichi en matières organiques (fumier, algues et varech). Une irrigation régulière du sable doit être effectuée pour permettre aux carottes de se développer correctement. Les carottes sont récoltées d'octobre à janvier et au jour le jour pour limiter la perte. Dans le commerce, les carottes des sables sont souvent vendues encore couvertes de sable. Il existe plusieurs variétés de carottes qui se différencient grâce à leurs couleurs. On trouve des carottes rouges, orange, jaunes, vertes, noires, pourpres et blanches. En France, environ 500 variétés de carottes sont produites et commercialisées chaque année.

### Histoire

Les carottes orange ne font partie de notre alimentation que depuis le 19<sup>e</sup> siècle. Avant cela, les carottes que nous consommions étaient blanches ou pourpres.



### Nutrition

La carotte, comme les autres fruits et légumes, est riche en fibres et vitamines. La plus grande richesse de la carotte se trouve dans la provitamine A ou carotène, utile à la croissance et à la vue. Plus les carottes sont colorées, plus elles sont riches en carotène. Cette substance est antioxydante et favorise l'élimination naturelle des différentes toxines absorbées par l'organisme au cours de l'alimentation. Elle permet de stimuler le système immunitaire. La carotte contient également de la vitamine C qui permet à l'organisme de garder tout son tonus, ainsi que des fibres, en quantité importante, qui facilitent la digestion et le fonctionnement du transit intestinal. L'apport énergétique de la carotte est modéré comme pour la plupart des légumes racines mais l'apport minéral est plutôt important (potassium, calcium, magnésium et fer). Une consommation importante de carottes permettrait de prévenir les maladies cardio-vasculaires tout comme l'apparition de certains cancers. Le PNNS\* recommande de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, comme la carotte.

### Métier : maraîcher

Les agriculteurs ou les maraîchers ont la responsabilité de produire les carottes des sables de Créances selon le cahier des charges du Label Rouge. Tout au long de

la chaîne de production, ils doivent mettre en avant leur savoir-faire pour obtenir un produit de qualité optimale. C'est à cette seule condition que leurs produits pourront obtenir le Label Rouge. Avant les semis, ils préparent le sol, en le recouvrant avec du varech, du fumier ou des algues. Une fois ces éléments nutritifs décomposés et absorbés par le sable, le semis peut être réalisé. Le sable est régulièrement manipulé pour assurer une certaine ventilation. Une irrigation rigoureuse est nécessaire pour permettre aux carottes de se développer correctement. Avant l'hiver, les plantations sont recouvertes d'une couche épaisse (15 cm environ) de paille pour les protéger. Cette protection leur permet de poursuivre leur évolution et favorise leur conservation. La récolte des carottes des sables de Créances a lieu d'octobre à janvier.

### Qualité

En Normandie, les carottes des sables de Créances bénéficient du Label Rouge. Ce signe de qualité atteste que le produit labellisé possède un ensemble de caractéristiques spécifiques établissant un niveau de qualité gustatif supérieur à celui d'un produit courant similaire. Elles ont pu obtenir ce label grâce à trois qualités majeures : leur couleur, leur saveur et leur fraîcheur.

\* Programme National Nutrition Santé.



Source : IRQUA-Normandie.

Téléchargez d'autres fiches sur les produits de Normandie, des recettes et bien d'autres surprises sur [www.normandie-gourmande.fr](http://www.normandie-gourmande.fr) (rubrique « Malle aux trésors »).