



# La carotte

C'est après la pomme de terre, le légume le plus cultivé au monde. Cette ombellifère est cultivée pour sa racine charnue. La carotte potagère est généralement orange ou rouge mais de multiples espèces de couleurs différentes existent. Quant à la carotte sauvage elle est blanche.

Elle est riche en carotène qui donne une couleur halée à la peau, c'est un puissant antioxydant, riche en vitamines A et C. Elle est à l'origine de très nombreux dictons, elle donne des belles fesses, du beau poil, elle rend aimable etc...

Elle a aussi la réputation d'être efficace pour améliorer la vue, et de protéger contre la dégénérescence maculaire.

Elle est en tout cas le légume préféré d'une majorité d'êtres humains, elle peut être consommée crue ou cuite et cuisinée de toutes les façons possibles et imaginables. On peut même faire de la soupe avec ses fanes, qui utilisées en décoction seraient un remède contre les aphtes.

Plus de 500 variétés de carottes cultivées existent. Elle aime les sols légers exempts de cailloux. On la cultive depuis le haut moyen âge.