



DE NOUVELLES RECETTES DE CAROTTES, ÇA VOUS BOTTE ?

La carotte est le deuxième légume le plus consommé en Belgique après la tomate. Présente sur les étals toute l'année, il en existe plus de 400 variétés différentes !

La carotte primeur est disponible de mai à juillet, elle est ensuite relayée par la carotte de saison, disponible jusqu'au mois d'octobre pour laisser la place aux « carottes de garde », commercialisées en automne et en hiver.

La carotte est le légume le plus familier des bébés, l'occasion de leur faire découvrir d'autres façons de les préparer...

PANADE DE CAROTTES ET BANANE (1 enfant – vers 8 mois)

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

- 1 banane bien mûre
- 4 carottes, de préférence primeurs
- 1/4 de citron



Préparation

- Laver la banane, l'éplucher et la couper en rondelles, au-dessus du bol du mixeur
- Laver les carottes, les peler et les râper finement, puis les ajouter à la banane
- Ajouter le jus de citron et mixer jusqu'à obtention d'une mousse homogène

Remarque : à défaut de carottes primeurs plus tendres, les « carottes de garde » peuvent être cuites légèrement à la vapeur afin de rendre la texture plus lisse.

CAROTTES DES ÎLES (un enfant - dès 6 mois)

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 150 g de carottes
- 1 oignon
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 pincée de cannelle
- 1 cuillère à soupe de lait de coco



Préparation

- Laver et éplucher les légumes
- Emincer l'oignon et couper les carottes en rondelles
- Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile, puis ajouter les carottes et couvrir d'eau
- Porter à ébullition, puis faire cuire pendant 20 min.
- Egoutter et mixer les légumes
- Ajouter le lait de coco et les épices et mélanger le tout

Pour un repas complet, cette préparation peut se consommer avec un riz thaï ou du riz basmati, des pommes de terre... et 10 à 15 g de viande ou de poisson.

CAKE AUX CAROTTES ET RAISINS SECS (à partir de 18 mois -10/12 enfants)

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 300 g de carottes râpées
- 90 g de farine
- 50 g de sucre roux
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 3 pincées de cannelle
- une poignée de raisins secs
- Un demi-paquet de levure chimique

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)
- Râper les carottes finement
- Mélanger les œufs et le sucre
- Y ajouter la farine, les carottes râpées, l'huile, la levure, les raisins secs et la cannelle
- Graisser le moule à cake avec de l'huile pour cuisson
- Placer au four durant +/- 30 minutes
- Vérifier, à l'aide d'un couteau, la cuisson du cake
- Poursuivre la cuisson, si nécessaire.



Bon appétit !

Nathalie CLAES et Amal ALAOU
Cellule diététique
Direction Santé/ONE