

# LES LÉGUMES CAROTTE

Elle renferme de très nombreux minéraux et vitamines et se mange crue ou cuite ! D'après l'adage, elle rendrait même aimable...

## CHOISIR ET CONSERVER

### TROUVER LE BON PRODUIT

La fraîcheur des carottes se reconnaît à leur couleur intense et leur brillance.

Lorsqu'elles sont vendues avec leurs fanes (leurs feuilles), celles-ci doivent être bien vertes et vigoureuses.

### ... ET BIEN LE CONSERVER

Les carottes peuvent se conserver huit jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur.

## NUTRITION ET BIENFAITS

Une portion de 100 grammes de carottes râpées couvre 200 % des besoins quotidiens en bêta-carotène ! La carotte contient également des fibres, douces et bien tolérées (2,7 g/100 g).

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*



## Saisons de production

