

# La carotte, ça me botte

## Les clés pour choisir mes carottes



Omniprésente au menu et disponible presque toute l'année sans importation, la carotte possède beaucoup de propriétés. Les enfants apprécient son goût sucré. Facile à préparer – crue ou cuite, salée ou sucrée – et facile à conserver, elle n'est pas chère.



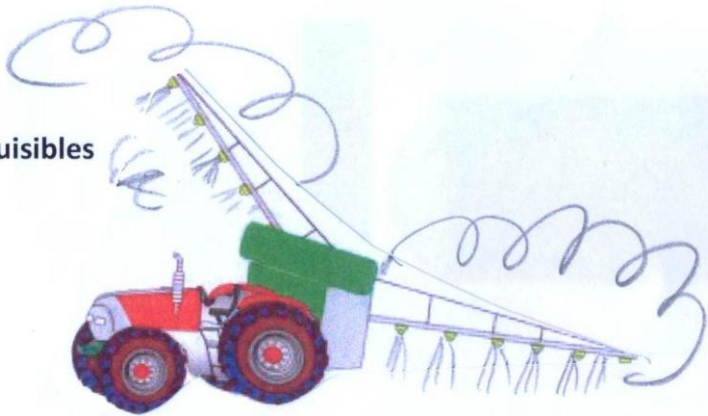
## Propriétés



La carotte regorge de minéraux, de fibres et de vitamines, dont la précieuse vitamine A, vitamine de croissance. Plus elle est foncée, plus elle contient de vitamine C et de pigments antioxydants (carotène, etc.) généralement considérés comme utiles à la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Elle est bénéfique pour la peau et l'acuité visuelle. Cuite, elle est le remède souverain contre la diarrhée.

## Résidus nuisibles



**Beaucoup de carottes contiennent des résidus de pesticides et de métaux lourds (surtout de cadmium).**

Ces pesticides ont été utilisés pour désinfecter les semences et le sol, pour désherber autour des carottes et lutter contre les maladies du légume.

Notre pays occupe la troisième place en Europe pour la teneur élevée de résidus de pesticides dans les fruits et légumes. **Ces résidus jouent un rôle dans les problèmes de santé tels que des cancers, les troubles du système nerveux, hormonal, immunitaire (d'où asthme, allergies) et de la reproduction;** 41,7 % seulement des légumes testés en 2009 en Belgique par l'AFSCA (Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire) étaient indemnes de résidus détectables; les 58,3 % restants flirtaient avec les normes légales de résidus. Mais ces normes ne sont pas suffisantes, car elles ne tiennent pas compte de l'accumulation des toxiques dans le corps, ni de la dangereuse synergie entre produits différents (l'effet "cocktail").

## Eliminer ces résidus?

On peut éliminer une partie des résidus de pesticides en lavant à grande eau et en pelant les carottes; mais on perd les vitamines concentrées dans la peau et on n'agit pas sur les pesticides "systémiques", qui pénètrent à l'intérieur du végétal. La cuisson n'a aucun effet, ni le savon ou le vinaigre.

Les résidus de cadmium ne peuvent être éliminés.

*Alors, comment s'y retrouver ???!*

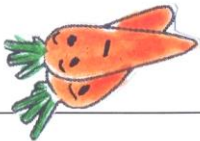
*Que choisir ?*



### Carotte, qui es-tu?

4 bonnes questions avant de te laisser entrer chez moi:

- as-tu vécu loin d'ici ?
- où en es-tu avec les pesticides?
- puis-je parler avec ton producteur?
- respectes-tu les travailleurs?



---

# Il y a carotte

---



**La carotte "standardisée":** produite à grande échelle de manière intensive ("forcée"), à l'aide de la chimie agricole, elle contient souvent des résidus chimiques et apporte moins de nutriments utiles au corps que la carotte non traitée. La production intensive pollue l'environnement, y compris par l'emballage et le transport. Et que penser des conditions de travail du personnel, de la production jusqu'à la vente?



**La carotte "raisonnée":** la carotte "standardisée" se revendique souvent de l'agriculture "raisonnée" (ex: la "carotte de Hesbaye"); dans ce cas, sa production respecte les normes légales avec quelques exigences accessoires en plus, et prévoit plus de contrôles. Il est très difficile d'obtenir des informations précises. Les mêmes questions se posent que pour la carotte "standardisée".



**La carotte "de la ferme":** tout dépend de la façon dont elle a été cultivée; il n'existe pas de critères officiels pour cette production, qui peut être de qualité fort variable. Vendue localement, par contact direct, elle a le visage de son producteur. Profitons-en pour le questionner sur ses méthodes de culture.



**La carotte du jardin:** tout dépend de la façon dont elle a été cultivée. Les produits phythos vendus en jardinerie sont aussi dangereux que ceux de l'agriculture intensive et sont parfois utilisés à tort et à travers; mieux vaut s'inspirer de la culture bio (voir aussi dans "Trucs et astuces", plus loin).


---

## et... carotte

---

**La carotte bio:** l'usage de la chimie est interdit et les contrôles sont plus rigoureux que pour la carotte "standardisée". Le principe de la culture biologique est d'encourager la résistance naturelle des plantes par l'amélioration du sol, le choix de variétés rustiques, le rôle des insectes utiles, les associations de cultures etc. Plutôt prévenir que guérir. Mais comme rien n'est simple, les dérives sévissent et...

### Il y a bio et bio!



- la carotte bio "*paysanne*": produite à petite échelle, en respectant les principes bio, vendue localement, par contact direct, elle a le visage de son producteur, souvent plus soucieux du consommateur et de la nature. C'est un "must" ... en voie de disparition (voir adresses p.7).

- la carotte bio "*intensive*": produite à grande échelle en s'inspirant de la carotte "standardisée" (monoculture, variétés, machines, commercialisation, gestion, profit), sans toutefois pouvoir contenir de résidus, elle n'a probablement pas les mêmes apports nutritifs que la carotte bio "*paysanne*". Mais on la trouve aisément (voir adresses p.7) et c'est de toute façon un progrès par rapport à la carotte "standardisée" ou "raisonnée".



## Saison

de mi-juin à mi-septembre pour la carotte primeur, en bottes avec fanes;  
de septembre à avril pour la carotte de conservation;  
d'avril à juin pour la primeur importée et moins savoureuse.

## Conservation

Les carottes non lavées gardent mieux leur saveur et se conservent beaucoup plus longtemps que les lavées: deux mois dans le bac à légumes du frigo ou dans un local non chauffé et aéré, à l'abri du gel et sous une couverture de sable ou de terre. Enfouies dans le sol, à 50 cm, dans un tambour de lessiveuse ou toute autre protection grillagée contre les rongeurs, elles se gardent tout l'hiver.

Ne jamais garder les carottes dans un plastique fermé; cela active la pullulation de germes microbiens qui eux-mêmes dégradent les nitrates en nitrites cancérigènes.

Ne pas surgeler des carottes cuites: perte de nutriments, consommation d'énergie.



## Trucs et astuces

**Economies:** la carotte, bon marché, peut "étouffer" des légumes plus chers et plus parfumés: une salade de fenouil bio ou de céleri rave bio "étouffée" pour moitié de carottes râpées goûte essentiellement le fenouil ou le céleri.

La carotte bio peut (et doit!) être consommée avec la peau, riche en nutriments. Ne pas la peler est un gain pour la santé, pour le temps et pour le budget (peser les épiluchures!).

La carotte bio non lavée est un peu moins chère que la carotte lavée.

**Achats groupés:** Plusieurs familles se lient avec un producteur fermier, bio ou non, pour obtenir des légumes de qualité vérifiable, à un bon prix.

**Soupe de fanes:** si vous achetez une botte de carottes, ne jetez pas les fanes, vous pouvez en tirer une délicieuse soupe, en procédant comme pour une soupe au cerfeuil. Attention aux carottes "standardisées", dont la verdure a directement encaissé les pulvérisations!

**Préparation:** râper les carottes juste avant de les consommer, sinon, elles s'oxydent et perdent des vitamines.

**Enfants:** la carotte crue grignotée à grand bruit peut faire un malheur à la récré des petits.

**Potager:** contre la mouche de la carotte: de mars jusqu'à la récolte, recouvrir les lignes d'un tulle en diolène (vieux rideaux...) sinon, installer des pièges colorés orange; éclaircir le soir par temps couvert, arroser après; associer carottes + tomates (qui ont un effet répulsif sur la mouche de la carotte).

Pour plus d'infos, s'adresser aux jardiniers conseils de Nature et Progrès, tél.: 081/30 36 90, chaque vendredi de 9 h à 12 h ou par mail "infojardin@natpro.be".



## Prix

La carotte bio est plus chère, car elle exige plus de main d'œuvre et son rendement est inférieur de 30 % à celui de la carotte "standardisée".

En mars-avril et en novembre 2010, la carotte bio était de 70 à 100 % plus chère que la carotte standardisée; cependant, si la famille consomme 5 kg de carottes pendant le mois, elle ne paiera que 2 € en plus pour des carottes bio non lavées.

## Adresses (région liégeoise)

### Bio "paysanne" :



Ferme à l'Arbre de Liège, 39 rue de Liège, 4450 Lantin, Tél. 04/2635801

Magasins « Petits producteurs » :

en Neuvise 34, 4000 Liège 04/358.51.53

rue Sainte-Walburge 22, 4000 Liège 04/224.07.41

Vennes avenue Reine Élisabeth 1, 4020 Liège 04/226.45.52

## Photo devinette: Que font-ils?



Réponse: couchés sur un "plateau" à 4 places, ils miment le désherbage à la main pratiqué dans les rangs de carottes bio. Couché est moins inconfortable que courbé vers le sol ou accroupi; une bêche par-dessus le "plateau" les protège du soleil. Le désherbage chimique des carottes prend 100 fois moins de temps et nécessite 4 fois moins de personnel.



*Disponibles aussi, les "clés" pour les  
pommes et les pommes de terre !*

**Télécharger les clés:**

**[www.lmn-alter.domainepublic.net](http://www.lmn-alter.domainepublic.net) ou**

**[www.cercle-horticole-herstal.be](http://www.cercle-horticole-herstal.be)**

**Sources principales:** L'Appel de Paris (voir le site <http://www.artac.info>) et des enquêtes chez des producteurs et d'autres personnes expérimentées.  
Pour plus d'informations scientifiques et pratiques, s'adresser au Collectif.