

Les carottes

1. Présentation

➤ Histoire

La carotte (*Daucus carota*) est une plante bisannuelle de la famille des Apiacées (anciennement ombellifères), largement cultivée pour sa racine pivotante charnue, comestible, de couleur généralement orangée, consommée comme légume. C'est une racine riche en carotène. La carotte est un tubercule d'hypocotyle, c'est-à-dire un tubercule formé en partie par l'hypocotyle et en partie par la région supérieure de la racine, et qui s'est tubérisé.

Faux chervis, gironille, pastenade et moulette en sont des synonymes.

➤ Botanique

La carotte est une plante herbacée bisannuelle qui peut atteindre jusqu'à 30 centimètres de haut, à racine pivotante, orange, épaisse et allongée.

Les feuilles sont profondément divisées et couvertes de poils.

Les fleurs blanches, de petite taille, sont regroupées en ombelles composées, inflorescence caractéristique de la famille. Ces ombelles ont de 30 à 40 rayons, généralement incurvés vers le sommet. La fleur centrale, relativement plus grande, est rouge pourpre, ce qui distingue les ombelles de carottes au premier coup d'œil. Les fleurs extérieures ont des pétales inégaux, ceux situés vers l'extérieur étant relativement plus grands pour attirer les insectes pollinisateurs. La floraison a lieu de mai à octobre.



Les fruits sont des diakènes, qui portent des côtes munies d'aiguillons participant à leur dissémination par les animaux.

➤ Géographie

La carotte sauvage se trouve partout en Europe, en Amérique du Nord, en Asie centrale et occidentale et en Afrique du Nord. Il en existe de nombreuses sous-espèces et variétés.

La carotte cultivée est présente dans toutes les zones tempérées du monde.

➤ Histoire

L'ancêtre sauvage de la carotte provient d'Iran, qui reste le centre de la diversité de *Daucus carota*. La carotte sauvage est une parente de la carotte du jardin. La carotte du jardin produit sa partie comestible la première année et fleurit la deuxième. Si on la laisse monter en graine, elle retourne rapidement à son prototype sauvage qui est théoriquement comestible, mais en fait trop amer et fibreux pour être mangé. Au mésolithique final, elle est non différenciée du panais. On peut distinguer deux variétés de carottes : la carotte de l'Est et la carotte de l'Ouest.



La carotte de l'Est a été domestiquée au Xe siècle et même peut-être plus tôt en Asie centrale, probablement dans ce qui est l'Iran actuel. Les carottes de l'Est, qui sont encore présentes aujourd'hui, sont souvent violettes ou jaunes et ont parfois une racine branchée. La couleur violette est due à la présence d'anthocyanes. La carotte de l'Ouest est apparue suite à des sélections naturelles à la Renaissance, au XVIIe siècle, en Hollande. C'est la première carotte charnue, dite « carotte longue orange ».

Les variétés maraîchères sont cultivées comme des plantes annuelles car ce qui intéresse le jardinier est la racine tubérisée et non la graine. La plupart des variétés présentent une couleur orange caractéristique. Il existe aussi des carottes fourragères blanches. Des variétés anciennes aujourd'hui en voie d'extinction (cf catalogue des espèces et variétés) sont aussi de couleur rouge, violette ou jaune.

➤ Statut juridique

Au sein de l'Union européenne, la carotte est, dans les textes réglementaires, classée comme un légume. Toutefois, un règlement précise que seuls les fruits peuvent servir de base à la confection de confitures. Pour protéger la confiture de carotte, une spécialité locale portugaise, la carotte a donc aujourd'hui le statut juridique d'un fruit et non d'un légume pour cette utilisation.

➤ Propriétés nutritives

L'apport énergétique de la carotte crue est de 26 kilocalories par 100 g (= 109 kilojoules par 100 g). Contient 88,2 % d'eau, 0,98 % de protéines, 0,20 % de lipides et jusqu'à 4,8 % de sucre. Les carottes sont riches en bêta-carotène (provitamine A). Avec 25 g on couvre plus de la moitié du besoin quotidien de vitamine A (autre 200 % pour 100 g). La teneur moyenne en vitamine C est de 7 mg par 100 g. Elle contient aussi toutes les vitamines du groupe B sauf la B12.

Les minéraux apportés sont très nombreux, en particulier du calcium, magnésium, potassium et fer. La teneur en fibres alimentaires est importante, avec répartition presque égale entre fibres hydrosolubles (1 742 mg) et fibres non hydrosolubles (1 889 mg).

L'absorption d'une décoction de fanes de carottes (une poignée pour deux verres d'eau) est un remède de grand-mère pour guérir les aphtes.



En dehors des antioxydants, anti-inflammatoires, carotène et vitamines qu'elle renferme, la carotte a longtemps bénéficié d'une légendaire efficacité sur la vue humaine. La sagesse populaire attribue aux carottes de nombreuses vertus : notamment de « rendre aimable » et de « donner les fesses roses ».

L'histoire évoque le cas des pilotes de la Royal Air Force lesquels, durant la Seconde Guerre mondiale, prenaient régulièrement des carottes pour améliorer leur vision nocturne.

Une importante étude américaine publiée en 2001 a démontré le bénéfice d'une alimentation comprenant des hautes doses de Zinc, de bêta-carotène (pro vitamine A) et de

vitamines C et E sur la progression de la dégénérescence maculaire liée à l'âge, en comparant les avancées de la maladie sur plus de 6 ans entre ceux recevant l'alimentation par rapport à ceux recevant le placebo. Mais vu la teneur de la carotte en provitamine A et vitamine C (de l'ordre de quelques milligrammes), ainsi que celle en vitamine E et zinc (de l'ordre de moins d'un milligramme), comparée à la teneur de la supplémentation lors de l'étude (de l'ordre de la centaine de milligramme), il faudrait consommer de très grosses quantité de carotte pour pouvoir observer un effet sur cette maladie.

Il existe une huile essentielle de carotte produite par distillation à la vapeur d'eau des semences. Cette huile essentielle est démunie de bêta-carotène. Il faut environ 100kg de graines pour produire 500g d'huile essentielle.

Les carottes sont souvent consommées crues, râpées, en salade seules ou en association avec d'autres légumes comme le céleri-rave ou la betterave. Cuites, elles entrent dans la composition des potées, des soupes, des purées. Coupées en rondelles, elles accompagnent les plats en sauce. Elles peuvent être aussi consommées seules, cuites à la vapeur ou à l'étouffée (carottes Vichy). Enfin, on peut en faire des gâteaux ou du jus.

Les fanes, également appelées échevis en Suisse romande, sont parfois consommées en soupe, et on tire de l'huile essentielle des graines.

Les carottes se vendent sous différentes formes : racines fraîches dans les marchés ou supermarchés, carottes râpées en sachet (« quatrième gamme »), ou bien en conserve (appertisées) ou surgelées.



2. Culture

➤ Où planter la carotte ?

Les variétés courtes et sphériques, souvent jaunes, peuvent s'accomoder d'une culture en pot. Les autres, compte tenu de leur longueur (20 cm et plus), ont besoin d'un sol de jardin de préférence friable.

Bien sûr, la carotte a toute sa place dans votre potager en carrés !

Elle apprécie le plein soleil, mais accepte la mi-ombre.

➤ Sol

La carotte pousse particulièrement bien dans les sols sableux ou limoneux. Une terre meuble est en tous cas requise ; enrichissez en matière organique bien décomposée : attention aux apports de compost ou fumier trop frais !

➤ Semis

La carotte s'obtient par un semis que l'on réalise directement en pleine terre, Pour faciliter l'entretien et la récolte, on sème en ligne.

Semez dans un sillon profond d'1 cm seulement. Recouvrez de sable fin. La levée est parfois longue (jusqu'à 3 semaines). Protégez les jeunes pousses de l'appétit des limaces, qui les apprécient tout particulièrement.

Un éclaircissage est nécessaire. Procédez en 2 passes, en ne conservant qu'un plant tous les 3 cm environ lorsque les plantules font 3 cm de haut, puis tous les 8 cm quand les carottes portent 3 feuilles (elles ont alors la grosseur d'un petit doigt).



➤ Quand semer ?

La bonne période s'étend de février à juillet.

Si vous semez vos carottes tôt au printemps, il faudra recouvrir la zone de semis d'un voile de forçage, pour accélérer la levée des graines et les protéger du froid.

➤ Arrosage

Arrosez peu souvent mais copieusement; cela évitera que les racines ne se "creusent". Un paillage peut s'avérer utile pour conserver la terre fraîche.

➤ Maladies et parasites

Les principales maladies cryptogamiques sont le mildiou, l'oïdium et l'alternariose.
Fonte des semis, causée par plusieurs champignons du sol,
Alternariose, (*Alternaria radicina*), Maladie de la bague (*Phytophthora megasperma*)
Pourriture blanche (Sclérotiniose)
Rhizoctone violet (*Rhizoctonia violacea*)

Principaux ravageurs

Ravageurs de la racine Petite limace grise (*Deroceras reticulatum*)

Nématode de la carotte, (*Heterodera carotae*)

Mouche de la carotte (*Psila rosae*),

Noctuelle des moissons (*Agrotis segetum*)

Puceron de la carotte (*Semiaphis dauci*)

Puceron du saule (*Cavariella aegopodii*)

Psylle de la carotte (*Trioza apicalis*)



Protégez vos "planches" de la mouche de la carotte en couvrant les rangs avec un voile très fin (filet anti-insectes) qui empêchera la venue de l'insecte et sa ponte.

<http://www.rustica.fr/articles-jardin/maladies-et-parasites-carotte,2778.html>

<http://www.jardiner-autrement.fr/fiches-techniques/plantes-potageres/158-mouche-de-la-carotte-psila-rosae>

➤ Récolte

Les carottes peuvent être récoltées quelle que soit leur taille. Elles sont à maturité entre 12 et 16 semaines après semis, en fonction de la variété et de la région.

Aidez-vous d'une fourche-bêche. Soulevez les plants en les tirant fermement par les feuilles. Ramassez idéalement lorsque la terre est humide; cela vous évitera de casser les racines.

Vos carottes sont déformées ou petites ? Rien de grave ! Les "fourches" se forment quand la racine rencontre un obstacle (caillou ou autres) : il faudra mieux travailler le sol l'an prochain...

3. Variétés

Plus de 510 variétés sont inscrites au catalogue européen des espèces et variétés et plus de 80 au catalogue français.

a) A bas la monotonie !

A en croire le rapport des Français à la carotte, ils n'en connaissent qu'une et elle est orange ! Alors que pour cette espèce historiquement développée en France et en Europe, plus de 400 variétés sont conservées par les semenciers et 500 sont inscrites au catalogue et commercialisables. C'est dire le choix à disposition.

Il y a bien sûr les hâtives, les précoces, les charnues, les longues... Mais on a oublié celles aux couleurs de l'arc-en-ciel que déjà tant d'autres peuvent se procurer en nombre sur leurs étals. Pour savoir où en trouver, il suffit de feuilleter les catalogues des semenciers, de questionner les maraîchers et autres pros du râteau, ils diront tout. Et puis surtout, cette affaire de couleur n'est pas seulement un caprice esthétique puisque chaque facteur de pigmentation des carottes est lié à un élément nutritif différent.



Carotène qui colore en orange, lycopène en rose, lutéine en jaune, anthocyane en violet... Quant aux carottes blanches, elles ne comportent aucun de ces pigments. Chacun d'entre eux donne à la carotte une couleur mais aussi des qualités nutritionnelles particulières. Ainsi, non seulement ces pigments offrent à la carotte des qualités esthétiques, en terme d'originalité, mais aussi des qualités nutritionnelles : le carotène a des vertus anti-oxydantes et à ce titre, peut jouer un rôle dans la prévention des cancers, tandis que les anthocyanes ont elles un rôle plutôt cardioprotecteur.

b) Les meilleurs variétés

➤ Carotte Atomic red

Une variété américaine d'excellente saveur, longue racine rouge framboise devenant plus rouge à la cuisson, riche en lycopène, 22 cm de long. Pour semis hâtifs et de saison, saveur plus prononcée que les autres variétés.



➤ Carotte Blanche 1/2 longue des Vosges

Racine blanche en toupie, très épaulée, 20 cm de long sur 15 cm de large. Assez goûteuse si prise jeune ou utilisation en fourragère à maturité, rendement important, bonne conservation hivernale.



➤ Carotte blanche de Küttingen

Variété suisse traditionnelle, rustique et de croissance rapide. Racine blanche, longue, bien épaulée, à chair fine et aromatique.



➤ Crotte Burpees short'n sweet

Variété suisse traditionnelle, rustique et de croissance rapide. Racine blanche, longue, bien épaulée, à chair fine et aromatique.



➤ Carotte Cosmic purple

Belle couleur avec une forte saveur sucrée, type imperator, 25/30 cm de long, conique, peau violette, chair jaune orangé très goûteuse, produit en 70 jours, pour cultures hâtives et de saison.



➤ **Carotte de Colmar à coeur rouge**

Résistante au froid, racine longue et conique, chair rouge jusqu'au cœur. très bonne conservation hivernale. Semis : février à juin. Récolte : septembre à décembre.



➤ **Carotte de la halle**

Ancienne variété demi-longue à racine conique, boutée, chair rouge et savoureuse, bonne conservation.



➤ **Carotte de Luc**

Ancienne variété, 1/2 longue, rouge, précoce et productive, chair fine, très cultivée dans la région de Bordeaux, bonne conservation.



➤ **Carotte Crème de Lite F1**

Goûteuses et sucrées, longues racines de 18/20 cm se consommant crues ou cuites car chair très douce et aromatique, extra en snack.



➤ **Carotte F1 Deep purple**

Sensationnelle variété à la peau et à la chair pourpre foncé, chair sucrée et savoureuse, mêmes bonnes qualités que Purple Haze



➤ **Carotte F1 Golgfinger**

Type nantaise jaune d'or, belle couleur interne et externe, 18/20 cm de long, bien boutée, excellente saveur douce, bonne résistance aux maladies, hâtive.



➤ **Carotte F1 Interceptor**

Très sucrée et très rouge, variété américaine de type Imperator, 25/30 cm de long, 3 cm de Ø, racine rouge, riche en carotène, homogène, son haut taux de sucre en fait une sucrerie à déguster en regardant la télé, les enfants en raffolent, hâtive. Une très bonne variété nouvelle à essayer



➤ **Carotte Mello yellow F1**

Hybride jaune très homogène aux longues racines cylindriques régulières, 18 cm de long, une variété à la saveur très prononcée, très aromatique avec un coloris vif, variété potagère demi-tardive, bonne conservation hivernale, utilisation crue ou cuite.



➤ **Carotte F1 Purple haze**

Fantastique variété à la chair pourpre foncé, cœur orange vif, racine de 16/18 cm de long, cylindrique, bien boutée, hâtive et de bonne conservation hivernale. La chair est tendre, goûteuse, sucrée, excellente crue ou cuite, peut se consommer râpée, hautement décorative en rondelles. Un bon conseil : pour profiter pleinement de la couleur exceptionnelle de cette variété, nous vous préconisons de la cuire entière ou encore mieux à la vapeur. Les couleurs seront ainsi plus vives, également préservées avec une cuisson à la poêle ou en friture. Variété homogène par la taille et la forme de ses racines et aussi par sa couleur intense



➤ **Carotte F1 Purple sun**

100 % pourpre, la plus foncée de toutes les carottes pourpres. Épiderme, chair et cœur sont très foncés. Mêmes qualités de chair que Purple haze



➤ **Carotte Rainbow F1**

Mélange de coloris clairs, racines cylindriques, bien boutées, 15/18 cm de long, jaune clair, jaune foncé, blanc, blanc rosé, abricot clair, blanc crème. A consommer crues ou cuites, chair tendre et sucrée. A la récolte vous aurez la surprise de découvrir les coloris extraordinaires de ce mélange. Hâtives et de bonne conservation.



➤ **Carotte White satin F1**

Hybride blanche potagère, racines cylindriques régulières de 18 cm de long, chair croquante, bonne conservation. Une racine coupée en rondelles ou en carrés donnera une jolie touche de couleur à vos plats, demi-tardive, utilisation crue ou cuite.



➤ **Carotte F1 Yellowbunch**

Type Imperator, mi-hâtive, longue racine conique de 22/25 cm d'un lumineux jaune clair, sans collet vert, saveur douce et sucrée, extra en purée, rondelle, met de la couleur dans vos petits plats.



➤ **Carotte F1 Yellowstone**

Saveur sucrée et plaisante, belle racine cylindrique de 15/18 cm de long, chair tendre et goûteuse, idéale crue en salade, excellente cuite. Sa couleur jaune vif, tant râpée que cuite, égaiera vos différents plats. Même culture facile qu'une variété rouge, bonne conservation hivernale.



➤ **Carotte Gelber Goliath**

Spécialité autrichienne, grande racine jaune clair, pointue, très épaulée, 20/25 cm de long, tardive et de bonne conservation.



➤ **Carotte Jaune obtuse du Doubs**

Autrefois utilisé comme fourragère et produisant des carottes de taille parfois remarquable, cette vieille variété franc-comtoise vous étonnera par sa saveur sucrée et sa bonne conservation. On aime : sa couleur jaune vif et ses qualités gustatives. Semis : février à juin. Récolte : juin à novembre.



➤ **Carotte Karotan**

Gigantesque et de bonne garde, type de Colmar, pour conservation hivernale, énorme racine dépassant souvent le kilo, lisse, conique, bien droite, belle coloration rouge externe et interne.



➤ **Carotte Nutri-red**

Riche en bêta carotène, racine de 22 cm de long, conique, rouge pourpre, **ne se consomme que cuite** mais possède une saveur exceptionnelle, hâtive. Une variété d'amateurs très appréciée aux USA



➤ **Carotte Oxhelle**



Saveur exceptionnellement agréable, aromatique et sucrée, amélioration de la variété Chantenay, belle racine conique de 12/16 cm de long, bien colorée d'un lumineux rouge orangé. Plante vigoureuse pour semis en sols lourds avec rendement garanti. Pour semis de printemps, été et automne.

➤ **Carotte Rothild**

Saveur exceptionnellement agréable, aromatique et sucrée, amélioration de la variété Chantenay, belle racine conique de 12/16 cm de long, bien colorée d'un lumineux rouge orangé. Plante vigoureuse pour semis en sols lourds avec rendement garanti. Pour semis de printemps, été et automne.



➤ **Carotte Rubovitamina**



Riche en carotène et en vitamine B, très grosse racine conique relativement précoce et très productive, rouge intense. Bonne conservation.

➤ **Carotte Touchon**

Variété traditionnelle, spéciale semis précoce de fin d'hiver et début de printemps. Racine rouge demi-longue, chair de bonne qualité, très ferme. Semis : février à juin (possible à l'automne sous chassiss pour une récolte en primeur). Récolte : juin à novembre.



➤ **Carotte Longue Lisse de Meaux**



Carotte à la racine longue, couleur rouge, pour terre profonde, avec cœur. Très longue conservation hivernale. Semis : février à juin. Récolte : septembre à décembre.

➤ **Carotte Nantaise améliorée**

Variété traditionnelle, racine lisse demi-longue, chair sucrée et douce, spécialement adaptée aux terrains lourds. Semis : février à juin. Récolte : août à décembre.



➤ **Carotte ronde Marché de Paris**

Variété hâtive, à racine ronde et rougeâtre, à chair sucrée et de bonne qualité gustative. De part sa forme ronde et sa croissance en surface de la terre, elle pourra convenir dans des terrains lourds. Semis : février à juin. Récolte : août à décembre.



➤ **Carotte Senior F1**

Variété de type Colmar, de très bon rendement. Doté d'un feuillage sain et d'une bonne résistance aux maladies, cette variété polyvalente est très adaptée au jardin amateur. La variété produit de longues et larges racines d'un orange intense. Semis : février à juin. Récolte : août à décembre.



➤ **Carotte Valor F1**

Variété de type Nantaise, adaptée à tout type de terrains, elle produit de belles carottes homogènes aux qualités gustatives incomparables. Elle peut aussi bien être produite en début de saison qu'en carottes de conservation. On aime : sa polyvalence et son homogénéité. Semis : février à juin. Récolte : août à décembre.



➤ **Carotte Rouge Sang**

Variété rustique et précoce, à la racine trapue, demi-courte. Peau violette, chair rouge orangée, très foncée. Saveur parfumée. Semis : mars à juillet. Récolte : fin juin à novembre.





Plus de conseils:

<http://www.gerbeaud.com/tag/carotte>

<http://www.rustica.fr/articles-jardin/carotte-daucus-carotta,2251.html>

Les trouver:

<http://www.graines-baumaux.fr/141455-carottes>

<http://www.fermedesaintemarthecom/search.aspx?q=carotte>

<https://kokopelli-semences.fr/boutique/carotte>

...