



eat
machine



le truc en plus

Lorsque vous semez vos graines de carottes, mettez du marc de café dans le sillon. Il protégera votre récolte de la mouche de la carotte et enrichira votre terre.

Fans de carottes

Cueillie jeune lorsque la peau est encore fine, la carotte se croque, à l'apéritif, trempée dans une sauce. A maturité, on peut la déguster en jus ou râpée, après avoir gratté la peau. Cuite, elle se cuisine en gratin, en potage, en rondelles dans un plat en sauce, en légume d'accompagnement, et même en dessert.

Légume riche en fibres et en provitamine A (le carotène, transformé par notre foie

en vitamine A) la carotte est bénéfique pour la santé.

La carotte est facile à cultiver car elle prend peu de place et elle est peu exigeante, en arrosage comme en qualités nutritives de la terre. Un seul impératif : que la terre soit légère et exempte de cailloux sur 30 cm de profondeur, idéalement sablonneuse. Elle peut donc se cultiver en pot si celui-ci est suffisamment profond.

En choisissant adroitement vos variétés de graines (hâtives, précoces, tardives, propices à la conservation...) et l'échelonnage de vos semis (en Normandie : de mars à juillet) vous pourrez manger des carottes toute l'année.

Ma sélection : Touchon, de St Valéry, de Carentan, de Colmar, Nantaise, de Chantenay, Purple Haze F1 (violette), Mello Yello F1 (jaune), White Satin F1 (blanche).



La Jardinière
**Claude
Lempereur**

JARDIN JARDINE

13 rue de la Baronnerie,
Heudreville sur Eure

06 28 07 93 99

www.jardinjardine.fr