



www.leguriviera-groupe.ch

LA CAROTTE

La carotte le bon atout! Tant d'un point de vue gustatif que nutritionnel. Ses bienfaits pour la santé sont nombreux, si consommée régulièrement: bon pour la peau, la vue, la ligne, le foie, les os et contre les maladies notamment grâce à sa richesse en caroténoïdes, de puissants antioxydants.

La cuisson permet d'améliorer l'absorption des caroténoïdes par l'organisme, tout comme les matières grasses.

Ce beau légume orangé offre une saveur sucrée à souhait, ne fait pas engraisser avec seulement 25 calories et 6 g de glucides (sucres naturels) en moyenne. La carotte est un choix gagnant pour la santé et le tour de taille!



LE PRODUCTEUR

**JEAN ZWYGART À VINZEL-VD
PRODUIT DES CAROTTES
DE MAI À NOVEMBRE**



**PLANTATION DE FÉVRIER À JUILLET
RÉCOLTE DE MAI À NOVEMBRE**

Après plus de 40 ans d'expérience et de savoir-faire dans le domaine agricole et la gestion de production locale, l'entreprise familiale Biscotte est l'un des plus grands producteurs d'oignons frais Cipollote et de haricots de Suisse. Producteur de carottes fournisseur de Léguriviera Groupe.

Remise à son fils Laurent Zwygart en 2004, Biscotte comprend actuellement une équipe de 50 personnes et collabore avec l'ensemble des distributeurs nationaux suisses, particulièrement les distributeurs romands notamment Léguriviera Groupe, avec qui la proximité et la traçabilité jouent un rôle important.

Tout sur les carottes sur le site www.biscotte.ch



À CROQUER CHEZ SOI, LA RECETTE!



INGRÉDIENTS POUR 4/6 PERSONNES

- 600 g de carottes au couleur de votre choix
- 1 oignon
- 300 ml de lait de coco
- 300 ml de bouillon de volaille ou de légumes (maison ou reconstitué avec un cube)
- 1 cuillère à café rase de poudre de curry
- ¼ de cuillère à café de gingembre frais râpé finement
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour servir :

- 1 pincée de piment d'Espelette par assiette

VELOUTÉ DE CAROTTES AU LAIT DE COCO, CURRY ET GINGEMBRE

PRÉPARATION

Pelez les carottes, les patates douces et l'oignon. Lavez le tout et coupez carottes en cubes grossiers et l'oignon en dés.

Faites chauffer à feu doux l'huile d'olive dans une cocotte. Faites-y suer (revenir sans coloration à feu doux les dés d'oignon.

Ajoutez ensuite les cubes de carottes puis mouillez avec le lait de coco et le bouillon de volaille (ou de légumes). Ajoutez les épices et laissez cuire pendant une trentaine de minutes. Les légumes doivent être tendres.

Mixez au blender et servez immédiatement, saupoudré d'un peu de piment d'Espelette.



www.legumiviera-groupe.ch