

# LA CAROTTE

Appréciée pour son goût sucré, la carotte a de nombreuses variétés et peut être de couleur blanche, jaune, orange, rouge ou violette.

## Son utilisation

C'est un légume polyvalent qui se cuisine cru ou cuit, sucré ou salé et accompagne de nombreux plats de viandes, de légumes, de gratins ou de potages.

## Ses bienfaits

La carotte contient un cocktail d'éléments nutritifs aux effets positifs sur notre santé :

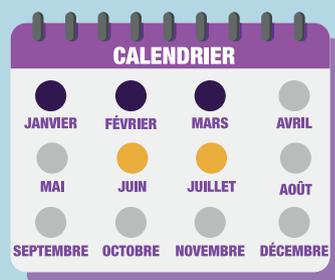
- riche en antioxydants, vitamines et en bêta-carotène,
- bienfaits sur la peau, les yeux et le système digestif.



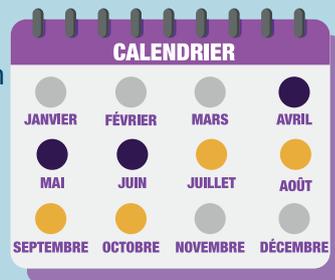
## Saisonnalité

- SEMIS ET PLANTATION
- RÉCOLTE

Carottes primeur



Carottes de saison



Carottes de garde



## CAKE À LA CAROTTE

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

### INGRÉDIENTS

- 150 g de carottes râpées (3 à 4 grosses carottes)
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à café de muscade
- 1 c. à café de vanille liquide
- 125 g de farine
- 125 g de sucre
- 90 g d'huile végétale
- 2 œufs
- 1 c. à café de cannelle
- 60 g de noix concassées

### USTENSILES

- Four avec 1 grille
- Fouet de cuisine / cuillère en bois
- Râpe
- Moule à cake
- Balance de cuisine
- Saladier / cul de poule

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre.
3. Incorporer l'extrait de vanille, la muscade, la cannelle, et l'huile
4. Ajouter progressivement la farine et la levure au mélange.
5. Ajouter les carottes râpées et les noix concassées et bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
6. Huiler et fariner le moule à cake ou recouvrir le moule de papier sulfurisé.
7. Verser la préparation dans le moule et l'enfourner 30 à 40 min.
8. Sortir le cake du four et le laisser tiédir avant de démouler.

# LE FROMAGE DE CHÈVRE

Le fromage de chèvre est produit avec du lait de chèvre cru ou pasteurisé et peut être frais ou affiné. Il existe plus d'une centaine de fromages de chèvres différents en France. On les distingue en fonction de leur pâte (fraîche, molle à croûte fleurie, molle à croûte naturelle, pressée non cuite), de leur forme (bûche, crottin, palet, rond, frais...)

Il existe également plusieurs types d'affinage.

- Frais : consommés directement après avoir été égouttés
- Demi-sec : durée d'affinage de 8 à 15 jours, texture blanche et moelleuse, goût prononcé de chèvre
- Sec : durée d'affinage de 3 à 4 semaines, textures plus sèches, goût plus corsé.

En Saône-et-Loire, il existe deux fromages de chèvre d'Appellation d'origine protégée (AOP).

**Le Mâconnais** : fromage à pâte molle à croûte fleurie et de forme tronconique avec une saveur légèrement salée, produit dans le territoire Mâconnais et affiné au minimum 10 jours.



## Ses bienfaits

Le fromage de chèvre contient :

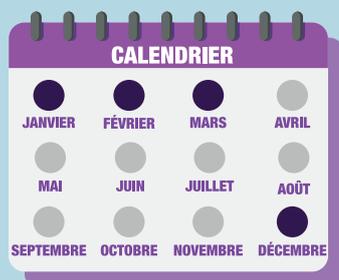
- des vitamines A, B et D,
- du calcium et du phosphore,
- moins de calories et de graisses que le fromage de vache.



**Le Charolais** : fromage à pâte blanche avec un goût fraîchement parfumé qui s'affirme au fil de sa maturation, produit à partir de lait cru et entier dans un rayon de 60 km autour de Charolles.

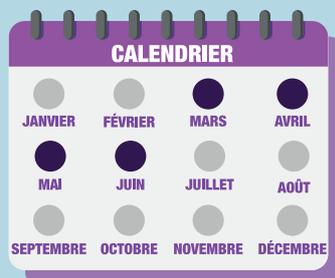
# Saisonnalité

## GESTATION DE LA CHÈVRE



En cycle naturel, la gestation de la chèvre a lieu durant l'hiver.

## NAISSANCE DES CHEVREUX PRODUCTION DU LAIT ET DU FROMAGE DE CHÈVRE



La naissance des chevreaux déclenche la production de lait de mars à début décembre.



## CAKE AU FROMAGE DE CHÈVRE

POUR 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

### INGRÉDIENTS

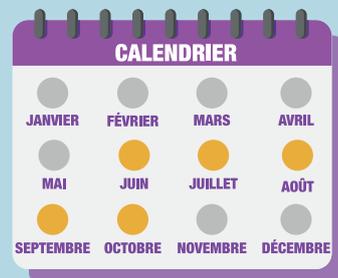
- 200 g de farine
- 4 œufs
- 200 g de fromage de chèvre
- 1 cl d'huile d'olive
- 10 cl de lait
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Thym et romarin

### USTENSILES

- Four avec 1 grille
- Balance de cuisine
- Cuillère en bois / fouet
- Couteau
- Moule à cake
- Saladier / cul de poule

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Beurrer et fariner le moule à cake.
3. Dans un saladier, mélanger les œufs, l'huile d'olive, le lait, la levure, le piment d'Espelette, les herbes, le sel et le poivre.
4. Ajouter progressivement la farine au mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Couper le fromage de chèvre en morceaux et l'incorporer à la pâte.
6. Verser la préparation dans le moule et enfourner pendant 45 min.
7. Sortir le cake du four et le laisser tiédir avant de démouler.

## VENTES



Au printemps et en été, le fromage est plus savoureux grâce à l'alimentation des chèvres qui est riche en herbes fraîches.

Généralement, les éleveurs stoppent la production des fromages frais en hiver, afin de respecter le cycle naturel des chèvres. Toutefois, certains élevages pratiquent le « désaisonnement » qui consiste à mettre les chèvres à la reproduction en dehors de la période naturelle pour qu'elles mettent bas en octobre et produisent du lait en hiver. Cette pratique permet donc de proposer du fromage de chèvre frais toute l'année.



CONSEIL  
DÉPARTEMENTAL  
des  
**JEUNES**

**71**  
**SAÔNE  
& LOIRE**  
DÉPARTEMENT