

## LA CAROTTE SAUVAGE

(*Daucus carota* L.) famille des Apiacées



La carotte sauvage, ancêtre de notre carotte cultivée, est très communes dans les champs où l'on voit s'épanouir ses belles ombelles en été.

C'est une plante annuelle ou bisannuelle d'une hauteur allant de 50 à 100 cm. Sa tige est solide et rigide, légèrement velue. Ses feuilles sont identiques à celles des carottes en fane que l'on trouve au marché ! Au froissement il s'en dégage une bonne odeur de carotte ! L'ombelle de fleurs est couleur blanc crème. Souvent son centre est pourpre et ses fleurs stérile. A maturité l'ombelle se referme comme un petit nid d'oiseau dans lequel on trouvera ensuite les petits fruits crochus qui vont s'accrocher aux poils des animaux qui ainsi les disperseront. Sa racine pivotante est blanche et ressemble à une petite carotte.

Les fleurs offrent un nectar et un pollen abondants et faciles d'accès. C'est pour cela qu'elles abritent ou nourrissent tout une armada de guêpes, abeilles solitaires, syrphes, coléoptères araignées en embuscade, qu'il est intéressant d'observer.

De leur côté, les oiseaux apprécient ses graines et mangent au passage quelques locataires à six pattes sur ces petites tables bien dressées.

La carotte sauvage affectionne les sols riches, chauds (on dit qu'elle est thermophile), baignés de soleil.



inflorescence repliée avec les graines en son centre

La carotte sauvage est pleine de vertus : elle est cholagogue, diurétique et carminative, dépurative, elle renforce l'action du foie, stimule la production d'urine ainsi que l'élimination des déchets par les reins, elle facilite la digestion et régule les fonctions intestinales. Elle contient aussi

de l'huile essentielle stimulante et régénératrice pour le foie, les reins et la peau. En plus, elle rend aimable, dit-on ! 😊

Sur le plan culinaire, elle n'a rien à envier à notre carotte cultivée. Elle contient des sels minéraux : calcium, magnésium, potassium, fer, phosphore, manganèse, cuivre, soufre et les vit B1, B2, B6, C et PP

Tout se mange dans la carotte sauvage : les jeunes feuilles, les fleurs, les graines et la racine ! Les feuilles parfument les soupes, elles se mangent en salade, en beurre manié ou en pesto. La racine est bien sûr comestible, bien que plus fibreuse que celle de la carotte cultivée. Mais elle a un intérêt gustatif si elle est récoltée avant la floraison.

Les graines se récoltent encore vertes car ils ont une plus grande puissance aromatique. Elles font merveille écrasées au pilon dans les desserts, les flans, avec le chocolat, les poires au sirop ou les salades de fruits

En temps de disette, la farine de carotte a été utilisée, comme d'autres légumes racine, afin de pallier au manque de blé.

**Attention avant la récolte !** Des confusions sont possibles avec d'autres plantes de la famille des Apiacées, comme les ciguës : la petite ciguë (*Aethusia cynapium*), la grande ciguë (*Conium maculatum*), la ciguë vireuse (*Cicuta virosa*), l'oenanthe safranée (*Oenanthe crocata*). De manière générale, les Apiacées toxiques sont glabres (sans poils).

#### **Cinq critères à vérifier chez la carotte sauvage avant la cueillette :**

La tige doit être poilue

Les feuilles ont une odeur de carotte quand on les froisse

Il y a une fleur pourpre au centre de l'ombelle

Les petites feuilles sous les fleurs sont en forme de trident

Une fois fanée, l'ombelle se rétracte « en nid d'oiseau » (voir photo)

Une fois ces critères vérifiés, vous pourrez vous lancer pour préparer :

#### Des beignets de fleurs de carottes sauvages

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100g de farine de riz (qui est plus légère et croustillante que celle de blé)
- 1 œuf
- 150ml d'eau
- 1 bonne pincée de sel
- Une vingtaine d'inflorescences de carotte sauvage avec la tige
- Huile d'olive
- Du sucre glace pour saupoudrer à la fin

Verser la farine dans un saladier. Casser l'œuf au centre. Ajouter l'eau petit à petit tout en mélangeant au fouet. Ajouter la pincée de sel.

Laisser reposer 30 minutes. Vérifier la consistance de la pâte qui ne doit être ni trop fluide, ni trop épaisse.

Chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. (2-3 cm de hauteur, vous récupérez cette huile pour une autre utilisation)

Tremper la première inflorescence de carotte dans la pâte en la tenant par la tige et la déposer dans la poêle toujours en la tenant par la tige. La maintenir dans le fond de la poêle pour que toute l'inflorescence soit dorée. Continuer ainsi avec les autres fleurs en les déposant au fur et à mesure dans le plat de service. Les saupoudrer de sucre glace.

#### Melons aux graines de carottes sauvages

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 melon
- 1 à 2 c. à soupe de graines encore vertes de carottes sauvage
- 2-3 cuillerées de miel liquide

Couper le melon en cubes. Mélanger le melon, les graines et le miel. Placer au frais pendant une heure pour que les arômes se mélangent bien.