

CUITE

VICHY

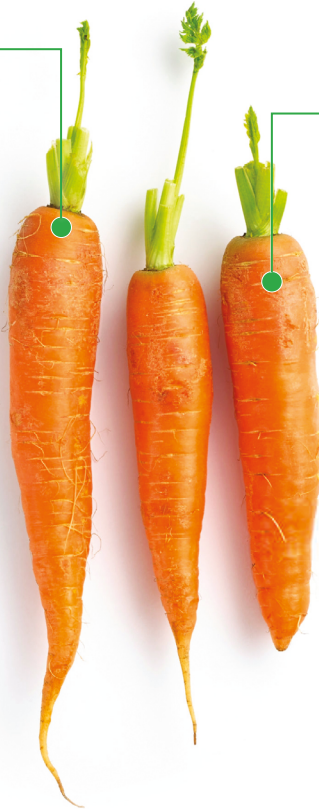
Très bonne tolérance digestive. Cuisson à l'eau ou à la vapeur, texture fondante pour les muqueuses douloureuses et / ou sténosées. A agrémenter avec une noisette de beurre fondu et de la fleur de sel.

PURÉE

Excellente tolérance digestive. Idéale en période de symptômes digestifs forts. Elle permet également de colorer les assiettes.

POTAGE & SOUPE

Excellente tolérance digestive. Les indications sont les mêmes que la purée de carotte et les carottes vichy. Idéale en cas de grande fatigue et nombreuses diarrhées, peu de mastication et apport important en eau. Possibilité d'ajout de curcuma, de farine de riz pour épaissir, fromage de chèvre pour enrichir, se marie parfaitement avec la courge.



CRUE

JUS

Obtenu à l'aide d'une centrifugeuse ou extracteur de jus. Très bonne tolérance digestive. Il contient peu de fibres et se marie à merveille avec les oranges.

RÂPÉE

Tolérance améliorée, d'autant plus si les carottes râpées sont cuites (sautées rapidement à la poêle, cuites à l'eau ou vapeur).

DIPS

Idéal à l'apéritif. Tolérance similaire des carottes à croquer.

A CROQUER

En attendant le repas en cas de petit creux. Attention à la mastication, elle doit être suffisante pour une tolérance digestive optimale. Elle reste limitée dans les périodes de poussée inflammatoire.

INFORMATIONS PRATIQUES



VALEURS NUTRITIVES

Riche en bêta carotène et vitamine B9, source intéressante de pectine et de potassium



DIGESTIBILITÉ

BONNE & SATISFAISANTE
Indiquée pour réguler le transit dans les cas de diarrhée et de constipation



MODE DE CONSOMMATION

CRUE & CUITE



SAISONS

CAROTTE PRIMEUR
Mai, Juin et Juillet
CAROTTE DE SAISON & DE GARDE
Août à Mars

MODES DE CUISSON

- ▶ Autocuiseur pendant 20 min.
- ▶ A l'étouffée entre 20 et 30 min (avec noisette de beurre et bouillon).
- ▶ A l'eau bouillante salée pendant 30 min.
- ▶ Glacée (avec noisette de beurre, pincée de sel, cuillère de sucre, eau au quart de hauteur) cuisson jusqu'à évaporation de l'eau / Carottes lisses et brillantes.

ASSORTIMENTS

- ▶ Carottes râpées : pommes râpées, olives, échalotes*, poivrons*, champignons de Paris*, raisins secs*.
- ▶ Mariage avec citron*, orange, épices (cumin, badiane, vanille, cannelle, gingembre frais*).
- ▶ Crues, cuites, en jus, purée, tartes, soupes, terrine, gâteau...

* SELON TOLÉRANCE DIGESTIVE

LA PERMANENCE DIÉTÉTIQUE

▶ Assurée par une diététicienne nutritionniste formée aux MICI

Le mardi (14h00 - 18h00) ☎ 01 42 00 00 40 ✉ nutrition@afa.asso.fr



LE LIVRE « MANGER AVEC UNE MICI »

Avec des conseils, des recettes, des questions/réponses...

À commander sur le site de l'afa (boutique en ligne)