

CAROTTE SAUVAGE

Daucus carota

Pastonade, carotte bâtarde, nid d'oiseau

Famille des **Apiacées**
(ex-Ombellifères)

Plantes cultivées de cette famille :
carotte, panais, persil, cerfeuil, cumin,
carvi, coriandre, anis, céleri, fenouil...

Floraison : mai à octobre



PORTRAIT

Plante bisannuelle à tige dressée, entièrement velue et rude au toucher, à racine pivotante blanche et charnue. Feuilles alternes, composées, deux à trois fois divisées en lobes finement dentés et découpés. Fleurs blanches regroupées en ombelle d'ombellules dont les rayons se recourbent vers l'intérieur en « nid d'oiseau » après fécondation. À la base de l'ombelle se trouve un involucre de grandes bractées divisées et pointues, dirigées vers le bas, et en son centre, souvent mais pas toujours, une petite fleur stérile rouge foncé surnommée « mouche de la carotte ». Fruits oblongs recouverts d'aiguillons crochus, contenant chacun deux graines (diakènes).
Texture : feuilles souples mais tiges et fruits velus et rêches.

Odeur : de carotte.

Goût : aromatique, surtout les fruits.

MILIEU DE VIE

Sols calcaires, sableux ou caillouteux secs et ensoleillés. Praires, friches, talus, bords de chemin...

CUEILLETTE

Racines : octobre à mars de la première année, avant la montée de la tige florale.

Jeunes feuilles : avril à juin.

Inflorescences : avril à octobre.

Fruits (avant maturité) : juillet à septembre.

PARTIES COMESTIBLES

Racine, tige, feuilles, fleurs et fruits.

VERTUS NUTRITIONNELLES

La racine contient des sucres, de la pectine, des vitamines, mais pas de provitamine A comme la carotte cultivée.

DANS L'ASSIETTE

La racine, sucrée et très parfumée mais plus mince, molle et fibreuse que celle de la carotte cultivée, peut se consommer crue ou poêlée. Les feuilles jeunes peuvent se manger crues, sinon cuites en légume, soupe par exemple. Les jeunes inflorescences s'ajoutent aux salades, et une fois épanouies se cuisent en beignets. Les fruits, très aromatiques, s'utilisent comme condiment pour parfumer légumes, viande ou poisson, sauces, pain ou fougasse, ou bien dans des desserts, en particulier avec des fruits. On peut les faire macérer dans de l'huile ou les utiliser en infusion ou en sirop. Il est recommandé de les récolter verts plutôt que secs (parfum plus frais et saveur moins amère) et de les conserver séchés.

REMARQUES

Attention à la confusion avec les toxiques de la famille (ciguës et œnanthes), **qui toutefois n'ont jamais de poils**. La « mouche » violette n'est pas toujours présente au centre de l'inflorescence mais le « nid d'oiseau » typique de la carotte permet en fin de saison une identification certaine.

Cueillettes vagabondes