



# La carotte en Occitanie

Fiche réalisée dans le cadre du projet

« fruits et légumes d'Occitanie en restauration hors domicile ».  
Vous souhaitez accroître la part des produits locaux pour vos restaurants de collectivités,  
nous pouvons vous mettre en relation avec des producteurs et des intermédiaires régionaux.

04 66 84 12 12 / [www.ffi-occitanie.com](http://www.ffi-occitanie.com)



Consommée en entrée crue ou cuite en plat principal, la carotte peut être déclinée de multiples manières en cuisine, ce qui fait d'elle le 2<sup>ème</sup> légume le plus savouré en France. Riche en fibres, provitamine A, vitamines E, C et sélénium, la carotte dispose d'excellentes qualités nutritionnelles. En outre, ses teneurs en potassium, magnésium, calcium et fer permettent un apport minéral important.

Volume de production régionale :

**9 000** tonnes/an  
50 tonnes disponibles en station d'expédition Bio

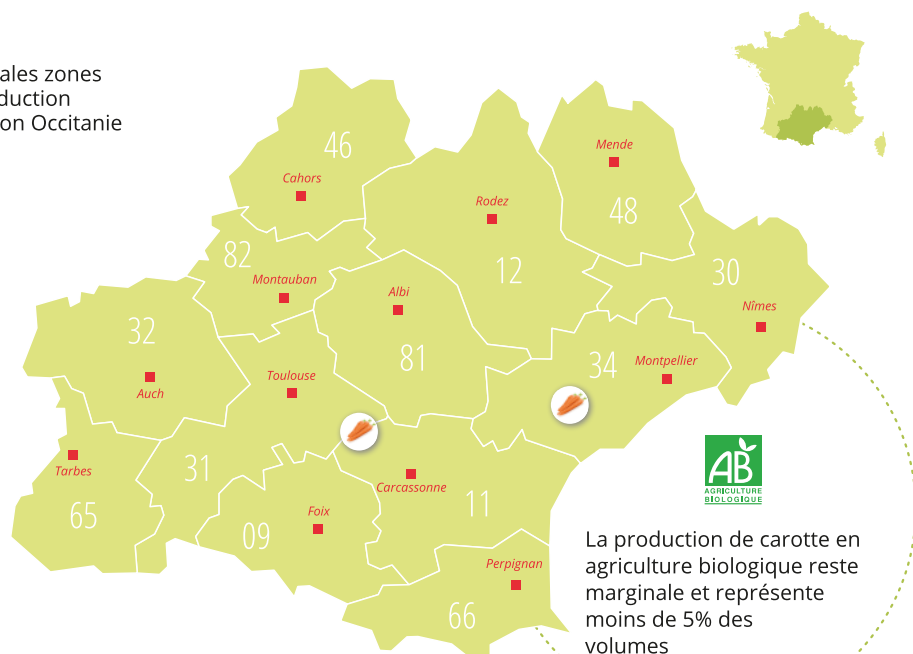
Pleine saison :

**mai à janvier**

Principales zones de production :

**Languedoc-Roussillon**

Principales zones de production en région Occitanie



## Calendrier de production variétale et régionale

Pour la carotte, il n'y a pas d'intérêt à parler de variétés, mais de type variétal. Le plus répandu pour la production du marché du frais étant le type « nantais ».

- carottes primeur : mai à juillet
- carottes de saison : août à janvier



## Unités de conditionnement de légumes en Occitanie

SUD PRIMEURS	4 <sup>ème</sup> gamme	31200 TOULOUSE	05 61 57 57 57
AGRIVIVA	4 <sup>ème</sup> gamme	34070 MONTPELLIER CEDEX 1	06 80 14 59 98
4 <sup>ème</sup> NATURE	4 <sup>ème</sup> gamme	66000 PERPIGNAN	04 68 54 04 88
FLORETTE FOOD SERVICE	4 <sup>ème</sup> gamme	66440 TORREILLES	04 68 28 28 28



## Qualité / conditionnement

- La période du meilleur rapport qualité prix se situe entre septembre et mars.
- Les carottes primeur sont réputées pour être très tendres et savoureuses.
- Une carotte pèse 125 grammes en moyenne.

CALIBRAGE (homogénéité dans un même colis)	EXTRA	I	II
Carottes primeurs	Minimum : 10 mm en diamètre ou 8 g en poids Maximum : 40 mm en diamètre ou 150 g en poids		
Carottes de conservation	Minimum : 20 mm en diamètre ou 50 g en poids		
	Maximum : 45 mm en diamètre ou 200 g en poids	Pas de maximum	Pas de maximum
	Différence entre la plus petite et la plus grosse (20 mm ou 150 g)	Différence entre la plus petite et la plus grosse (30 mm ou 200 g)	Seul le calibre minimum est requis
Tolérance	10%	10%	10%

La qualité de la carotte de Créances, qui pousse exclusivement dans les sables, est définie par un label rouge correspondant à un cahier des charges particulier.

Sources : [www.carottes-de-france.fr](http://www.carottes-de-france.fr); Guide RHD du CTIFL  
Chambre Régionale d'Agriculture Occitanie; Interbio Occitanie



Projet réalisé avec le soutien de