

AVANT-PROPOS

Les carottes ont la cote	5
--------------------------------	---

TOUT SUR LA CAROTTE

Les dessous de la botte.....	7
Les bienfaits de la carotte	14
Beauté, santé, cuisine : la carotte s'invite partout.....	21

LA CAROTTE DANS LA SALLE DE BAINS

Beurre après-soleil carotte & caramel.....	30
Gel douche « lendemain de fête » carotte & orange sanguine.....	32
Lip gloss du potager.....	33
Masque révélateur d'éclat carotène & urucum.....	34
Crème antiâge carotte & ylang-ylang.....	36
Sérum cicatrisant carotte & rose.....	38
Gelée revitalisante & hydratante du potager.....	39
Huile magnifiante et scintillante à la carotte.....	40
Crème de massage amincissante carotte & géranium.....	42
Démaquillant biphasé au duo de carottes.....	43

LA CAROTTE DANS LA CUISINE

Salade orange & carottes à la cannelle.....	44
Délice carotte, orange & caroube.....	46
Green velouté aux fanes de carottes.....	47
Écrasée de carottes vanillées	48
Tarte salée aux fanes de carottes.....	50
Carottes vapeur en robe orientale.....	52
Cocktail vitalité à la carotte.....	53
Blinis de carotte & sarrasin au gingembre.....	54
Mousse mangue carotte.....	56
Moelleux carottes, cannelle, curcuma & gingembre.....	58
Sorbet carotte agrumes au gingembre.....	60

ADRESSES UTILES.....	63
----------------------	----