

LES FRUITS ET LEGUMES

LES LEGUMES FRAIS

1 Définition

Grâce à sa situation géographique et son climat tempéré, la France produit de nombreux légumes tout au long de l'année.

Les légumes apportent vitamines ; sels minéraux, amidon, fibres et eau. La plupart de légumes sont saisonniers mais avec les échanges internationaux et les procédés de conservations efficaces, il est possible de trouver des légumes frais et variés toute l'année.

2 Classification

Les légumes sont classés par famille en fonction de la partie botanique consommable.

Racines : Navet, carottes, salsifis, betterave rouge

Rhizomes : Endive, asperge

Tubercules : Crosne, pommes de terre, patate douce, topinambour

Bulbes : Gros oignon, échalote, ail

Inflorescences : Chou-fleur, artichaut, brocoli, chou de Bruxelles

Tiges : Blette, cardon, céleri branche

Feuilles : Epinard, oseille, cresson, laitue, chou vert

Légumes fruits : Tomate, aubergine, concombre, courgette, poivron

Gousses graines : Haricot vert, petit pois, pois mangetout, fève

Champignons : Champignon de paris, pleurote, chanterelle, morille, trompette de la mort, cèpe, truffe

3 Achat – Commercialisation

Les légumes doivent être achetés de préférence pendant la saison de production (meilleur rapport qualité prix)

Les légumes primeurs sont les premiers légumes de saison.

5 Gammes de commercialisation :

- 🌿 1^{ère} gamme : produits frais réfrigérés
- 🔪 2^{ème} gamme : appertisés, conserve et semi conserve
- 🌿 3^{ème} gamme : surgelés
- 🔪 4^{ème} gamme : crus conditionnés sous vide ou sous atmosphère contrôlée et réfrigérés
- 🌿 5^{ème} gamme : cuits conditionnés sous vide et réfrigérés

🔪 Les légumes sont aussi proposés déshydratés ou lyophilisés : flocons de pommes de terre, de carottes, d'épinards, champignons, persils, ails, échalottes



4 Stockage

Après contrôles qualitatifs et quantitatifs, les légumes frais débarrassés de leur conditionnement sont entreposés par catégorie en enceinte réfrigérée entre +6°et +8°.

Les légumes surgelés sont stockés immédiatement dans un conservateur à – 18°(attention à la rupture de la chaîne du froid)

Les bulbes et les tubercules sont conservés séparés, au frais et à l'abri de la lumière, de l'humidité.

5 Etiquetage

Sur les conditionnements et les emballages l'étiquette est obligatoire et doit comporter les informations suivantes :

- La catégorie de qualité, représentée par la couleur de l'étiquette
- La provenance (origine)
- Le nombre, le poids net ou le calibre
- Le nom et l'adresse de l'emballer, l'expéditeur
- La dénomination du produit.

6 Catégorie de qualité

Elle est déterminée en fonction de critères d'aspect et de présentation du produit :

CATEGORIE **EXTRA** : **Etiquette rouge** – Qualité supérieure

CATEGORIE **1** : **Etiquette verte** – Bonne qualité, légers défauts possibles

CATEGORIE **2** : **Etiquette jaune** – Qualité marchande, défauts d'aspect

CATEGORIE **3** : **Etiquette grise** – Relativement rare (défauts importants)

| | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ORIGINE : ILE DE FRANCE | PRODUIT NORMALISE | Emb Exp. G.A.E.C. de Péterhof Maraîchers Serristes Domaine de PETERHOF 77530 Vaux le Pénil R.C. 324 046 366 Tél : 01 60 68 03 33 M.I.N. Rungis -BAT E1E Tél : 01 45 60 41 82 |
| PRODUIT : CONCOMBRES | VARIETE : | |
| CALIBRE : 4/500 | NOMBRE OU MASSE NETTE : 12 | |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Origine Ile de France | Emb Exp |
| BASILIC X 10 Btes | G.A.E.C. |
| Règlement (CEE) N° 2251/92 N° 91-012 FRANCE | V.L.G. Primeurs Maraîcher |
|  | La croix St André 91810 VERT LE GRAND Tél : 64 56 01 15 |
| | M.I.N. Rungis Bât F1 C Tél : 46 87 18 73 |

7 Préparations préliminaires

La préparation des légumes doit être effectuée dans une zone éloignée de la cuisine chaude (légumerie).

- Tous les légumes sans exception doivent être lavés soigneusement à l'eau froide autant de fois que nécessaire
- Le rinçage peut être effectué dans une eau très légèrement javellisée ou vinaigrée, dans ce cas, il faut rincer à nouveau les légumes à l'eau claire
- Il est possible de limiter l'oxydation (noircissement) de certains légumes (champignons de paris, salsifis, cardons) en les citronnant légèrement
- Seules les pommes de terre doivent rester dans l'eau très propre et très froide, tous les autres légumes doivent être soigneusement égouttés

Avant d'être utilisés les légumes sont préparés selon leur nature :

- **Dégorgés** : concombres, courgettes, aubergines
- **Dérobés** (ôter la peau) : fèves
- **Ficelés ou bottelés** : asperges
- **Ecossés** : petits pois, fèves, haricots grains
- **Effilandrés** : céleri en branches, cardons, fenouil
- **Effilés** : haricots verts, pois gourmands
- **Epluchés** : pommes de terre, carottes, navets
- **Epointés** (taillés en pointe de crayon) : champignons de Paris
- **Equeutés** : persil, épinards, oseille
- **Evidés** : poivrons, tronçons de courgette, tomates pour farcir
- **Mondés** : tomates, poivrons
- **Sassés** : crosnes
- **Triés** : cresson

8 Utilisation des légumes frais

Ils sont utilisés crus ou cuits, selon la partie consommable du légume, la recette, les résultats attendus.

- Crudités, salades composées, garnitures de plats, garnitures aromatiques
- Purées, potages, liaisons, jus (boisson)
- Coagulat « colorant naturel » réalisé à partir de cresson, d'épinards, de persil
- Gratins, légumes farçis
- Desserts

Nom du chef de partie responsable de leur cuisson : **L'entremétier**

Tous les modes de cuissons s'appliquent aux légumes.

LES LEGUMES SECS

1 Définition

Les légumes secs sont des graines légumineuses comestibles. Elles sont déshydratées par un soufflage d'air chaud en tunnel ou par séchage naturel

Différentes variétés

Haricots secs

Blancs : cocos, lingots, tarbais
Verts : flageolets, chevriers verts
Rouges : de Marans, rognon de coq
Noirs et panachés du Mexique

Lentilles

Blondes, brunes, corail, vertes (les lentilles vertes du Puy font l'objet d'une appellation d'origine contrôlée A.O.C.)

Pois cassés

Pois chiches

Fèves sèches

2 Achat-Commercialisation

Les légumes secs utilisés en cuisine doivent être propres, sains, dépourvus de parasites et d'impuretés diverses, de calibre régulier. Ils doivent être brillants, lisses au toucher et sans taches.

3 Etiquetage

L'étiquette doit impérativement comporter les informations suivantes :

- La dénomination du produit
- Le nom et l'adresse de l'expéditeur
- L'indication de poids net à l'emballage
- L'indication du pays d'origine ou inscription : légumes secs d'importation et parfois : « à consommer de préférence avant... »

4 Stockage

Les légumes secs sont stockés à l'abri de l'humidité, de la poussière, des insectes et des rongeurs. Leur durée de conservation ne doit pas dépasser une année. (d'une récolte à l'autre).

5 Préparation préliminaires

KLa durée de trempage des légumes secs dépend de l'ancienneté, de la variété du légumes et du matériel utilisé. Cette réhydratation doit être effectuée en chambre réfrigérée.

KAprès le trempage, les légumes secs doivent être rincés.

KNe pas utiliser l'eau de trempage pour la cuisson.



Il est inutile de faire tremper les lentilles, il faut juste les rincer avant la cuisson.
Les pois cassés ne sont pas trempés (risque de fermentation), ils sont blanchis.

Ce sont des aliments riches en protéines de 17 à 25 %, en glucides 58 %, en minéraux et en vitamines B, PP.

6 Utilisations culinaires

La cuisson : Le départ se fait eau froide, porter à ébullition progressivement. Après écumage, cuire lentement à couvert. Assaisonner au 2/3 de la cuisson.

Le temps de cuisson dépend de la variété du légume, du matériel utilisé, de la qualité de l'eau.

Une garniture aromatique peut être ajoutée au début de l'ébullition, mais elle peut aussi être suée avant d'ajouter le légume sec.

IL est courant d'ajouter un élément gras comme de la poitrine fumée, de la poitrine ½ sel ou en couenne de porc, cela favorise la cuisson et parfume le légume.

Utilisation : Les légumes secs sont utilisés pour la réalisation :

- Des potages purée de légumes secs (St Germain, Soissonais)
- Des salades et des salades composées
- Des hors d'œuvres
- Des garnitures d'accompagnement, en grains ou en purée (cassoulet, couscous, gigot, ragoût de mouton aux haricots)

LES FRUITS

1 Définition

Les fruits succèdent à la fleur après fécondation. Couramment, on appelle fruits les végétaux consommés au dessert, mais ils entrent aussi dans la composition des hors d'œuvres, des salades composées, des garnitures, dans l'élaborations des sauces. Grâce à sa situation géographique et à son climat tempéré la France produit de nombreuses variétés de fruit toute l'année. Une partie est exportée vers les pays de la C E E. On importe également des fruits des pays étrangers et des départements d'outre mer : les fruits exotiques (mangues, caramboles, kakis, fruits de la passion, noix de coco)

2 Classification

| Familles | Fruits | Période de production |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AGRUMES | 1 Oranges 2 Mandarines 3 Citrons 4 Pamplemousses | 1 Octobre à mars 2 Décembre à mars 3 Toute l'année |
| FRUITS ROUGES | 1 Cassis 2 Fraises 3 Framboises 4 Groseilles 5 Myrtilles 6 Mûres 7 Fraises des bois | 1 Juin à août 2 Mai à septembre 3 Juin à août 4 Juin à septembre 5 Août, septembre 6 Juillet, septembre |



| | | |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FRUITS A NOYAUX | 1 Pêches 2 Abricots 3 Prunes 4 Brugnon 5 Cerises 6 Avocats | 1 juin à septembre 2 Juin à août 3 Mai à septembre 4 Mai à septembre 5 Juin et juillet 6 toute l'année (importation Israël, Antilles) |
| FRUITS A PEPINS | 1 Raisins 2 Pommes 3 Poires 4 Melons 5 Kiwis 6 Pastèques | 1 août à novembre 2 Juillet à mars 3 Juin à décembre 4 Mai à août 5 Novembre, décembre pour la production française 6 Juillet à octobre |
| FRUITS OLEAGINEUX | 1 Noisettes 2 Noix 3 Amandes 4 Olives | 1 Octobre à décembre 2 Octobre, novembre 3 Septembre, octobre 4 Novembre, décembre |
| FRUITS AMYLACES | 1 Bananes 2 Châtaignes | 1 Toute l'année (importation) 2 Novembre |
| FRUITS SECS | 1 Figs 2 Pruneaux 3 Abricots 4 Dattes 5 Raisins secs | 1 2 3 4 5 Toute l'année (voir période de l'année pour le fruit frais correspondant). |

Achats et commercialisation

Comme pour les légumes, les fruits doivent être achetés de préférence durant la saison de production. la réglementation pour la France et pour la C.E.E. est identique à celle des légumes.

Nous pouvons trouver les fruits dans les cinq gammes répertoriées, mais principalement en :

- 6 1^{ère} gamme (fruits frais)
- 6 2^{ème} gamme (fruits appertisés)
- 6 3^{ème} gamme (fruits surgelés)

Catégorie

Quatre catégories ont été déterminées comme pour les légumes, la couleur de l'étiquette est identique à celle des légumes :

- 6Catégorie extra : étiquette rouge
- 6Catégorie I : étiquette verte
- 6Catégorie II : étiquette jaune
- 6Catégorie III : étiquette grise

Calibre



Les calibres sont exprimés pour certains fruits en code alphabétique A, B, C ou en chiffres 1,2, 3 ou en nombre correspondant au diamètre 60/65,75/75.

Le calibre peut correspondre à la longueur du fruit (ex : concombre), à son diamètre (ex : pêches), à son poids (ex : tomate).

Etiquetage

Sur les conditionnements et emballages, l'étiquette des fruits est obligatoire. Elle doit comporter les indications suivantes :

Sur les conditionnements et emballages, l'étiquette des fruits est obligatoire. Elle doit comporter les indications suivantes :

6**La catégorie de qualité** (couleur de l'étiquetage) en plus de l'indication.

6**La provenance des fruits** (l'origine, le pays, la région, etc...).

6**Le nombre ou la masse nette** (le poids).

6**Le calibre** (ex : 60/65).

6**La dénomination du produit** (ex : brugnons).

6**Le nom et l'adresse de l'emballleur, l'expéditeur.**

6**Le traitement chimique apporté pour la conservation du fruit** (ex : diphényle).

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|------|
| Emb. -Exp. ETS JACKY MARBAUD S.A.R.L. EXPEDITEUR 84260 SARRIANS Tél : 90 65 41 15 6 Télex 431 262 | Origine | Produit Normalisé | LOGO |
| | Produit : POMME Variété GOLDEN DELICIOUS | | |
| | Calibre | Nbr ou masse nette | |

Conservation et stockage

Les fruits sont très fragiles, ils doivent être manipulés avec précaution.

La température de stockage se situe entre +6 °C et +8 °C, sauf pour les bananes et les ananas qui doivent être conservés dans un local frais et aéré à une température de +15 °C maximum. Retirer tous les fruits tachés ou abîmés.

Préparations préliminaires

6La plupart des fruits sont lavés et essuyés.

Insister pour les agrumes qui sont souvent traités avec un produit chimique (exemple : diphényle).

6D'autres fruits sont épluchés et quelquefois citronnés pour éviter leur oxydation (exemple : banane, poire, pomme, avocat...).

6Les noix, noisettes, sont décortiquées avant d'être parfois mondées.

6Les olives et les pruneaux doivent être mondés avant utilisation : pêches, brugnons, nectarines, abricots, châtaignes...

6Equeuter les fraises après les avoir lavées afin qu'elles ne se gorgent pas d'eau.

6Les agrumes sont pelés à vif et levés en segments ; les zestes soigneusement débarrassés de la partie blanchâtre (le zeste) peuvent être utilisés en julienne ou en brunoise. Ne pas utiliser la peau des fruits traités par un procédé chimique.

Utilisation culinaire des fruits

Les fruits sont utilisés :

EN HORS D'ŒUVRE

- 6Melon ou figue au jambon cru.
- 6Melon au Porto, au Marsala.
- 6Assiette d'agrumes, coupe Florida.
- 6Avocat vinaigrette, avocat aux crevettes...

EN SALADE COMPOSEE

- Salade Alice** : pommes vertes et groseilles
- Salade Dahlia** : bananes et pommes fruits émincés
- Salade Eve** : pommes, fruits, bananes, ananas, cerneaux de noix
- Salade javanaise** : quartiers d'oranges, julienne d'oranges
- Salade Monte Carlo** : ananas, oranges, graines de grenades
- Salade Alexandre** : pamplemousse, poires, pommes, raisins blancs, oranges
- Salade florida** : ananas, bananes, pamplemousse, pommes

EN GARNITURE DE

- Poissons** : la sole Véronique (raisins de muscat), sole aux amandes, sole aux agrumes (orange, citron, pamplemousse), curry de lotte (pomme, ananas, bananes, noix de coco).
- Volailles** : canards à l'orange, aux cerises... lapin aux pruneaux ou aux figues.
- Viandes** : carré de porc virginie (ananas), jambon braisé aux figues
- Abats** : foie de veau aux baies de cassis
- Gibiers** : cailles aux raisins, chevreuil grand veneur (purée de marrons, gelée de groseilles).

POUR LES SAUCES

- Sauce Moscovite : pignon, raisin secs – Sauce grand veneur : gelée de groseille – Sauce Hollandaise : jus de citron – Sauce Maltaise : jus d'orange sanguine Sauce Suédoise ; pomme aigre, jus de citron

EN PATISSERIE

- Coulis et nappages. Les salades de fruits, les compotes, les marmelades. Les fruits confits et déguisés

