

Chapitre 2.4 – Les produits alimentaires

Sous chapitre 2.4.3

Les fruits et légumes





LES LEGUMES ET FRUITS FRAIS

DEFINITION :

➤ Le terme légume et fruit frais désigne des produits alimentaires d'origine végétale, consommés immédiatement après la récolte.

CLASSIFICATION DES LEGUMES

RACINES	<i>Carottes, betterave, céleri rave, raifort, salsifis, etc.</i>
FEUILLES	<i>Choux, cresson, épinards, oseille, salade, etc.</i>
BULBES	<i>Ail, échalote, oignons, fenouil, etc.</i>
RHIZOMES	<i>Asperge, endives, gingembre, etc.</i>
BOURGEONS	<i>Choux de Bruxelles, artichaut, choux-fleurs, etc.</i>
FLEURS	<i>Fleur de courgette, capucine, artichauts, etc.</i>
FRUITS	<i>Aubergine, concombre, courgette, poivron, etc.</i>
TIGES	<i>Côte de bette, cardon, céleri branche, rhubarbe, etc.</i>
GOUSSES	<i>Haricots verts, pois mange tout, etc.</i>
GRAINES	<i>Fèves, petits pois, etc.</i>
TUBERCULES	<i>Pommes de terre, patates douces, topinambours, etc.</i>
CHAMPIGNONS	<i>Champignons de paris, chanterelles, cèpes morilles, etc.</i>

CLASSIFICATION DES FRUITS

F. à PEPINS	<i>Pommes, poires, raisins, pastèques, kakis, etc.</i>
F. à NOYAUX	<i>Pêches, mangues, brugnons, prunes, mirabelles, etc.</i>
AGRUMES	<i>Citrons, oranges, clémentines, pamplemousses, etc.</i>
F. ROUGE	<i>Framboises, groseilles, myrtilles, cassis, fraises, etc.</i>
OLEAGINEUX	<i>Amandes, noix, noisettes, pistaches, olives, etc.</i>
AMYLACES	<i>Bananes, châtaignes, etc.</i>

Conservation

➤ Les Fruits et légumes frais s'oxydent rapidement au contact de l'air, ils se conservent au frais entre + 6° et + 8° C (sauf les bananes à T° ambiante) . Le développement des techniques modernes de culture, de transport, de conservation permettent aujourd'hui une consommation permanente de la plupart des légumes autrefois saisonniers.



COMMERCIALISATION

DEFINITION :

- La commercialisation des fruits et légumes est réglementée en France et à l'intérieur de la Communauté Européenne.
- La qualité et la catégorie sont déterminées en fonction de critères liés à l'aspect et à la présentation du produit.

L'ETIQUETAGE

Normalisation

EXTRA	Qualité supérieure, présentation soignée.
1 ère CATEGORIE	Bonne qualité, légers défauts possibles.
2 ème CATEGORIE	Qualité marchande, défauts d'aspect.
3 ème CATEGORIE	Catégorie transitoire, défauts plus prononcés.

L'étiquetage est obligatoire et doit comporter les indications suivantes

EMBALLEUR	ORIGINE	PRODUIT NORMALISE
	PRODUIT VARIETE	
	CALIBRE	NOMBRE OU MASSE NETTE

LES VERGERS ORLEANAIS Marché-gare d'Orléans R.N. 20 SARAN 45 400 FLEURY LES AUBRAIS Tel: 38 73 57 33 Télex 780 565 GROUPEMENT GIE VOG	ORIGINE VAL DE LOIRE	PRODUIT NORMALISE EXTRA
	PRODUIT TOMATES	
	VARIETE	
	CALIBRE 55 - 65	NOMBRE OU MASSE NETTE 5 KG

Les gammes de produits

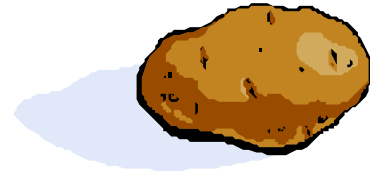
1ère GAMME	Légumes frais (<i>en chambre froide + 5 à 10°C</i>).
2e GAMME	Légumes en conserve.
3e GAMME	Légumes surgelés.
4e GAMME	Légumes frais, épluchés, taillés, sous atmosphère contrôlée.
5e GAMME	Légumes cuits (cuidités), le sous vide, etc.



LA POMME DE TERRE

GENERALITE :

➤ La pomme de terre est un tubercule féculent qui se consomme toujours cuit. Originare d'Amérique, elle fut introduite en France au XVIe siècle. Il fallut attendre la fin du XVIIIe siècle pour que ce légume connaisse un début de notoriété grâce à Monsieur Parmentier.



Classification

- On distingue en cuisine deux grandes familles de pommes de terre.

1) A chair ferme, pour les préparations où la pomme de terre doit rester entière; exemple: *pommes tournées, pommes sautées*.

Variétés: Belle de Fontenay, BF 15, Roseval, Rosa, Ratte, etc...

2) A chair féculente, pour des préparations dans lesquelles les pommes de terre sont écrasées ou pour les pommes frites; exemple: *pommes purée, pommes allumette*.

Variétés: Bintje, Béa, appolo, Kerponty, Esterling, Spunta, etc...

COMMERCIALISATION

- L'appellation " pomme de terre " désigne des légumes récoltés mûrs, pouvant se conserver plusieurs mois.

- Pour être commercialisées, les pommes de terre doivent être propres, fermes, non germées (traitement par irradiation), non tachées, non vertes (risques d'intoxication avec la solanine).

Stockage

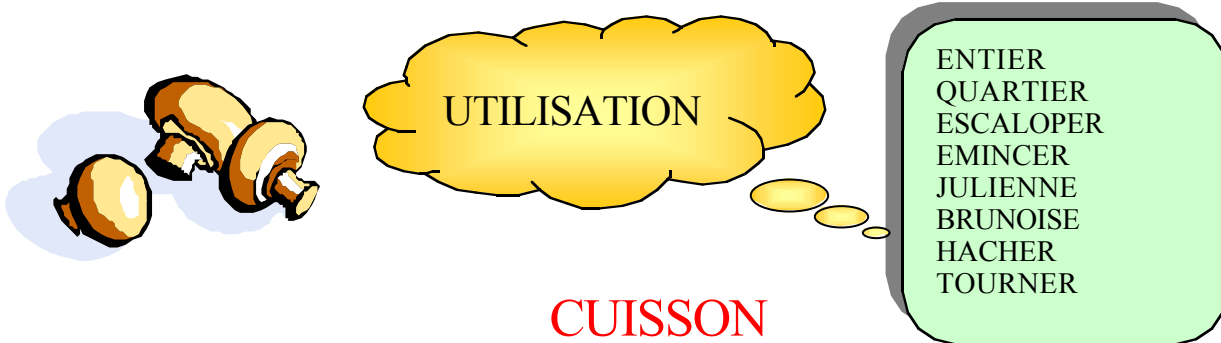
- La récolte se fait surtout en automne, ce qui impose des critères de conservation stricts: local frais, sain, aéré, obscur, à une température située entre 2 et 10°C.



LES CHAMPIGNONS

PREPARATION :

➤ Éliminer la partie sablonneuse du pied, (comme pour tailler un crayon). Laver les champignons juste au moment de les utiliser, (ne pas laisser tremper).



POCHE	Entier, Escalopé, Quartier, Tourné. (Beurre + Eau + Sel + citron, à couvert)
SAUTE	Escalopé, Quartier, Émincé. (Beurre + Huile + Sel, puis égoutter)
ÉTUVE	Émincé, Brunoise, Haché. (Suer avec du beurre jusqu'à l'évaporation de l'eau)
GRILLE	Entier. (Huiler, quadriller au grill, terminer au four)

Principaux champignons utilisés en cuisine

LES CHAMPIGNONS CULTIVES

Champignons de Paris.
Pleurotes.

LES CHAMPIGNONS SAUVAGES

Champignons des prés ou Rosé.
Mousseron.
Bolet ou Cèpe.
Chanterelle ou Girolle.
Morille.
Trompette de la mort.
Pied de mouton.
Truffe.



LES LEGUMES SECS

DEFINITION :

L'expression légumes secs s'applique aux graines contenues dans les gousses de certains légumes qui se sont déshydratées par séchage. (reste 12% d'eau)



CLASSIFICATION

HARICOTS SECS	Blancs	cocos, lingots
	Rouges	
	Verts	flageolets, chevriers
LENTILLES	Blondes	sans mention d'origine
	Roses	d'Égypte, Turquie
	Vertes	du Puy
FEVES		d'Égypte
POIS CASSES		sans mention d'origine
POIS CHICHES		sans mention d'origine

Qualité

➤ Les légumes secs commercialisés doivent avoir moins d'un an, être propres, exempts d'impuretés, dépourvus de parasites et de traces de moisissures, présenter un aspect luisant et une peau lisse.

Conservation

- Ils doivent donc être conservés à l'économat à l'abri de l'humidité, de la poussière, des insectes et rongeurs.
- La durée de conservation doit être limitée à la période séparant deux récoltes (1 an)