

**LES FRUITS**

**1. GENERALITES.**

Il y a peu d'années encore les fruits étaient presque exclusivement consommés pour leurs propriétés rafraîchissantes et sucrées. Aujourd'hui, les fruits entrent dans l'ordonnancement des menus, non seulement comme desserts mais aussi comme légumes. Ils entrent dans la composition des hors-d'oeuvre, des salades composées, des sauces, des garnitures d'accompagnement des viandes, des poissons, des volailles et du gibier.

Le mariage des saveurs aigres douces demande beaucoup de pondération et doit être réalisé avec beaucoup d'harmonie. La tendance aux goûts contrastés reflète le plus souvent une vogue passagère.

**2. CLASSIFICATION.**

Les fruits sont généralement classés en 2 types:

- Les fruits rouges.
- Les fruits légumiers ou fruits légumes (poivrons, tomates, melons, courgettes...)

Mais ils peuvent être classés de façon plus précise en

FRUITS	EXEMPLES
Fruits frais à pépins	Pommes, poires, raisins, melons, pastèques...
Fruits frais à noyaux	Pêche, brugnons, nectarines, abricots...
Agrumes.	Citrons, oranges, mandarines, pamplemousse...
Fruits rouges.	Fraises, groseilles, framboises, cassis...
Fruits oléagineux.	Amandes, noix, pistaches...
Fruits séchés.	Dattes, figues, raisins secs, pruneaux...

**3. LA COMMERCIALISATION DES FRUITS.**

La commercialisation des fruits est réglementée en France et à l'intérieur de la communauté économique Européenne.

Elle est identique à celle des légumes.

La catégorie de qualité est déterminée en fonction de critères liés à l'aspect et à la présentation du produit.

CATEGORIES.	Catégorie extra étiquette rouge Catégorie 1 étiquette verte Catégorie 2 étiquette jaune Catégorie 3 étiquette grise
LE CALIBRE	<p><b>Il est exprimé en :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lettres AAAA, AAA, AA, A, B, C, D pour les pêches et les abricots.</li> <li>• En chiffres de 1 à 13 pour les oranges, citrons, clémentines, mandarines.</li> <li>• En dimension de diamètre pour les poires, pommes 55/60, 60/65, 70/75.</li> </ul> <p><b>Le calibre peut correspondre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au diamètre du fruit (oranges, pêches, poires, fraises, cerises)</li> <li>• Au poids du fruit (ananas, pastèque, melons)</li> <li>• A la longueur du fruit (bananes)</li> </ul>
L'ETIQUETAGE	<p>Il est obligatoire et doit comporter les indications suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le nom de l'emballer</li> <li>• L'origine</li> <li>• La catégorie</li> <li>• Le nom du produit et la variété</li> <li>• Le calibre</li> <li>• Le nombre ou la masse net</li> </ul>

#### 4. LA CONSERVATION DES FRUITS

Les fruits sont des produits qui supportent mal les variations de température et d'humidité.

Une température trop élevée accélère la maturation.

Un degré hygrométrique faible provoque une dessiccation importante, trop élevée, il favorise les moisissures et le pourrissement.

Les fruits doivent être manipulés avec beaucoup de précautions et stockés en chambre froide entre 6 et 8°C.

Les fruits tropicaux et exotiques tels que les ananas et les bananes doivent rester à température ambiante et à l'abri de la lumière.

#### 5. UTILISATION CULINAIRE DES FRUITS.

Fruits	Présentation	Exemples d'utilisations
AMANDES	Mondées, effilées, concassées, hachées	Truites aux amandes, pommes Berny, salade composée...
ANANAS	Crus en demi, cuits en tranches et morceaux	Hors-d'oeuvre, salades composées, garniture...
AVOCATS	Crus en demi, boule, purée ou cuits.	Hors-d'oeuvre, soufflé d'avocat, crème d'avocat.
BANANES	Crues en lamelles ou des, cuites en tronçons	Salades composées, beignets ou garniture
CERISES	Marinées, confites eu naturel.	Condiment, décoration, salade composée, garniture de gibier.
CITRONS	Jus, histories, cannelés, pelés a vif, segments, tranches, des, julienne.	Assaisonnement, sauces, maintenir la couleur, marinades, décor des poissons.
FIGUES	Crues, pochées.	Hors-d'oeuvre, garnitures.
GROSEILLES, MYRTILLES, AIRELLES.	Grains entiers, gelée	Salades composées, garnitures de gibier, sauces.
CASSIS	Grains entiers	Salades composées, melons au cassis, magrets de canard...
KIWIS, MANGUES, CARAMBOLES	Tranches et lamelles	Présentation des assiettes
MANDARINES	Segments, zestes, jus	Salades composées, aiguillettes de canard.
MARRONS, CHATAIGNES	Entiers, purée	Garniture de gibier, mousseline, pommes croquette, dauphine...
MELONS, PASTÈQUE	Crus entier, demi, cocktail, en tranches	Hors-d'oeuvre, salades composées.
NOIX	Cerneaux, concasses, huiles	Salade composée, canapés, assaisonnement
NOISETTES	Entières, concassées, hachées, huile	Garnitures de pâtés, terrines, salades composées, assaisonnement.
NOIX DE COCO	Lait, pulpe, huile et margarine	Mouillement du curry madras, garniture du curry et du riz madras, composition des margarines végétales.
OLIVES	Entières, dénoyautées, farcies, huile.	Hors-d'oeuvre, salades composées, garniture, assaisonnement des salades et dans la cuisine méditerranéenne.
ORANGES	Jus, segments et julienne	Assaisonnement des salades composées, des crudités. Garniture de canard.
PAMPLEMOUSSE	Demi et segments	Au naturel, salades composées.
PECHES, BRUGNONS, NECTARINES	Mondées demi ou émincées	Pochées ou glacées sous la salamandre, garniture des canetons, mignons de veau, noisettes de porc ...
PISTACHES	Entières	Garniture des pâtés, terrines, galantines, farces diverses.
PIGNONS DE PINS	Graines entières	Salades composées, sauces, garniture de charcuteries.
POIRES	Demi ou émincées	Pochées au vin blanc ou rouge, garniture de gibier, salades composées.
POMMES	Entières, quartiers, tournées, brunoise, purée.	Garniture de viandes et gibiers, salades composées, sauces pour desserts.
PRUNEAUX	Entiers dénoyautés, julienne.	Garniture de gibier et viandes, farces pour volailles.
RAISINS FRAIS	Grains mondées et épépinés.	Garniture de volailles, salades composées.
RAISINS SECS	Grains réhydratés, huile de pépins.	Garniture de couscous, riz madras, salades composées. Assaisonnement des salades.