

## LES LEGUMES

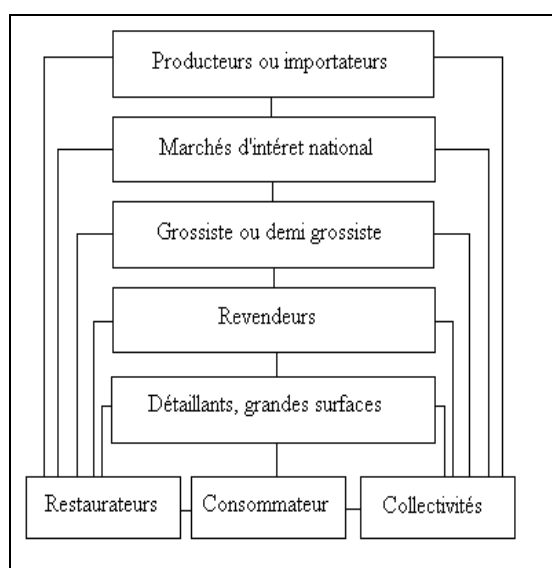
### 1) DEFINITION

Dans le langage courant le terme légumes frais (ou légumes verts) désigne des produits alimentaires d'origine végétale, consommés immédiatement après la récolte

### 2) CLASSIFICATION

LES RACINES	Carottes, betterave rouge, céleri rave, navets, radis, raifort, salsifis...
LES FEUILLES	Chou rouge, chou vert, chou blanc, cresson, épinards, feuille de bette, laitue et salades diverses, oseille...
LES BULBES	Ail, échalotes, fenouil, oignons, petits oignons, poireaux
LES TUBERCULES	Pommes de terre, crosne
LES RHIZOMES	Asperges, endives,
LES BOURGEONS ET LES FLEURS	Choux de Bruxelles, brocolis, artichauts, chou-fleur
LES FRUITS LEGUMIERS	Aubergines, concombre, courgette, poivrons, potirons et citrouille, pâtisson, haricots verts, tomates...
LES TIGES ET LES COTES	Céleri branche, cotes de bette
LES GRAINES	Petits pois, haricots à égrener, fèves
LES POUSES DE GRAINES GERMEES	Pousse de blé, pousse de soja
LES ALGUES	Algues brunes (kumbe, aramé, iziki,...), algues rouges (nori, agar-agar, dulce), algues vertes (nori vert, laitue de mer)
LES CHAMPIGNONS	Champignons de paris, cèpes, morilles
LES FRUITS	Pommes, poires, pêches, prunes.....

### 3) COMMERCIALISATION



Si en tant que restaurateur vous achetez vos légumes le plus près possible du producteur vous aurez des légumes très frais, vous choisirez votre marchandise, mais ils ne seront que rarement calibrés, et vous aurez à vous déplacer et il faudra acheter en grande quantité (unité: le cageot)

Si par contre vous vous adressez à un détaillant, vous aurez des légumes un peu moins frais, plus cher que chez le producteur, mais normalisé, livrés, et en petite quantité (unité: le KG)

Pour ces raisons, il est intéressant d'acheter chez le producteur ou le grossiste pour les grosses commandes et d'acheter chez le détaillant pour les achats d'appoint.

**L'étiquetage :**

Tous les colis de fruits et de légumes doivent porter une étiquette donnant les informations suivantes

- Origine
- Catégorie de produit
- Nom du produit et variété
- Calibre
- Nombre ou masse
- Nom du centre d'emballage

**Les catégories commerciales**

<b>Catégorie extra</b>	Étiquette rouge	Ce sont les plus beaux fruits et légumes, exempts de défauts
<b>Catégorie I</b>	Étiquette verte	Quelques petits défauts
<b>Catégorie II</b>	Étiquette jaunes	Second choix, légumes abîmes
<b>Catégorie III</b>	Étiquette grises	Fruits abîmes, réservé à la transformation

**Saisonnalité :**

La production maraichère était autrefois maximale en été et au début de l'automne. L'augmentation des importations, l'utilisation de nouvelles techniques de culture (hors sol, sous tunnel...), l'utilisation de produits surgelés font disparaître petit à petit la saisonnalité : beaucoup de fruits et légumes se trouvent désormais toute l'année sur les marchés.

**4) CRITERES DE FRAICHEUR ET DE STOCKAGE**

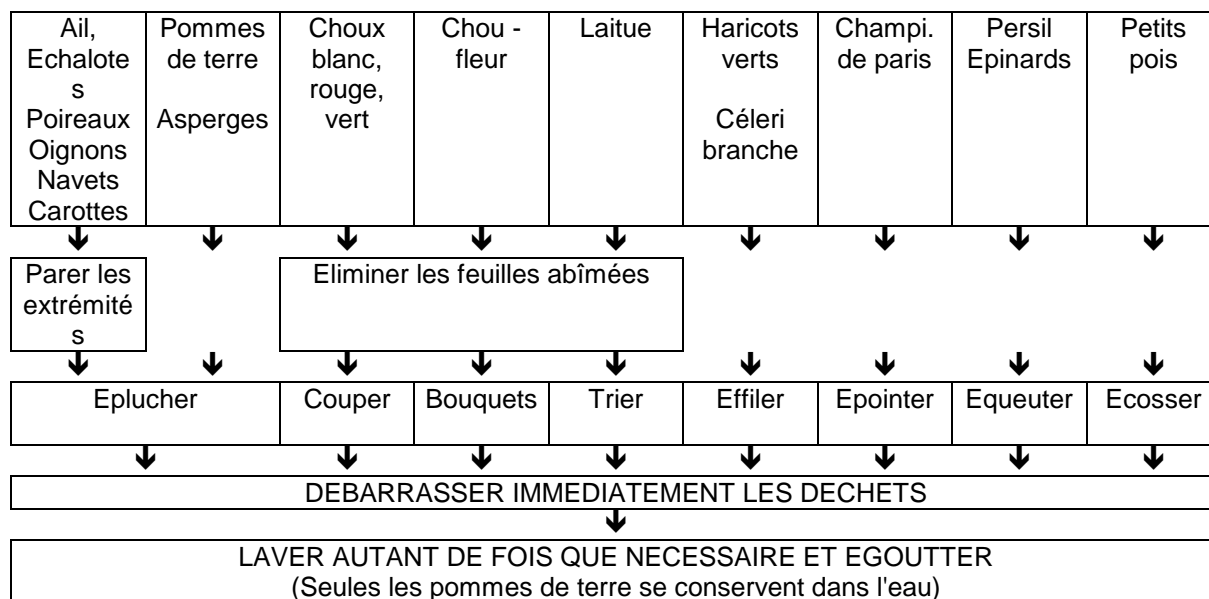
Belle couleur franche, absence d'odeur désagréable, texture craquante, absence de ramollissement. A préparer rapidement après récolte ou la cueillette pour conserver les qualités nutritionnelles et organoleptiques.

- Les légumes frais : en chambre froide de +5°C à +10 °C quelques jours.
- Les tubercules et bulbes : dans un local frais +15°C, bien aéré et à l'abri de la lumière.

**5) PREPARATION PRELIMINAIRES**

La préparation des légumes avant cuisson se fait toujours en un lieu distinct de la cuisine, la légumerie. Dans tous les cas, les légumes (qui sont toujours vendus non lavés) ne doivent croiser le circuit de la marche en avant.

Progressions des préparations



5) UTILISATIONS CULINAIRES DES LEGUMES

Ce tableau donne des exemples et la liste est non limitative

CUISSON	Exemple de LEGUMES	TAILLAGES	EXEMPLES
A L'ANGLAISE	• Pomme de terre	• Tourner en pomme à l'anglaise	• Pomme vapeur
SAUTER	• Courgette	• Emincer non éplucher	• Tian de courgette
BRAISER	• Laitue	• Entière	• Laitue braisée
VAPEUR	• Haricots verts	• Equeuter	• Haricots verts au beurre
GRILLER	• Champignons, tomates	• Entiers	• Garniture américaine
ETUVER	• Tomate • Poireaux, carottes	• Concassée • En julienne	• Concassée de tomate • Garniture julienne Darblay
FRIRE	• Pommes de terre	• Allumettes • Pont neuf	• Pommes allumettes • Pommes pont neuf
A BLANC	• Champignons	• Escalopés, entiers, en quartiers	• Garniture blanquette
DANS UN BLANC	• Fonds d'artichauts	• Tourner	• Garniture mascotte
GLACER A BLANC, A BRUN	• Petits oignons • Carottes, navets	• Entiers • Tourner en cocotte	• Garniture blanquette • Bouquetière
BLANCHIR	• Laitue	• Entière	• Prés cuisson des laitues braisées
GRATINER en finition	• Fenouil	• Coupé en deux	• Gratin de fenouil
PUREE	• Tous les légumes	• En purée	• Purée de céleri rave
CRUS	• Artichauts • Carottes	• Entiers • Râpées	• Petits violet vinaigrette • Carottes râpées