

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

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.

LES LEGUMES

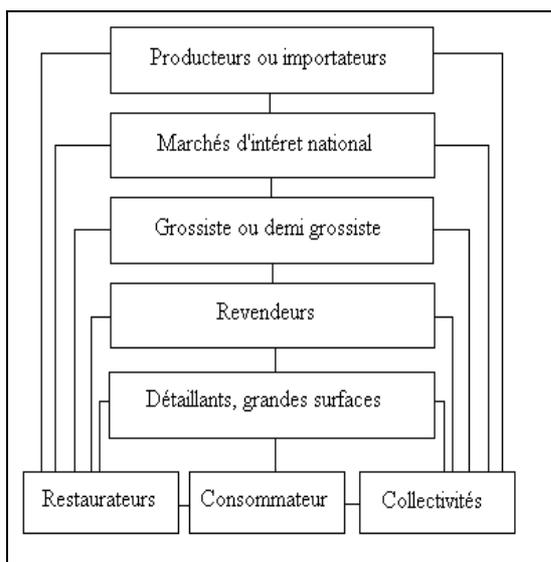
1) DEFINITION

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 (kumbo, 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

DOMAINE DES SALENQUES
Bordes-s- arize
09350 Daumazan
Tel: 01.68.92.12

ORIGINE VALLEES ARIEGEOISES	PRODUITS NORMALISE II
PRODUIT POMMES DE TABLE	
VARIETE GOLDEN DELICIOUS	
CALIBRE 70-75	NOMBRE OU MASSE NETTE 2 kg

Les catégories commerciales

Catégorie extra	Étiquette rouge	Ce sont les plus beaux fruits et légumes, exempts de défauts
Catégorie I	Étiquette verte	Quelques petits défauts
Catégorie II	Étiquette jaunes	Second choix, légumes abîmes
Catégorie III	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

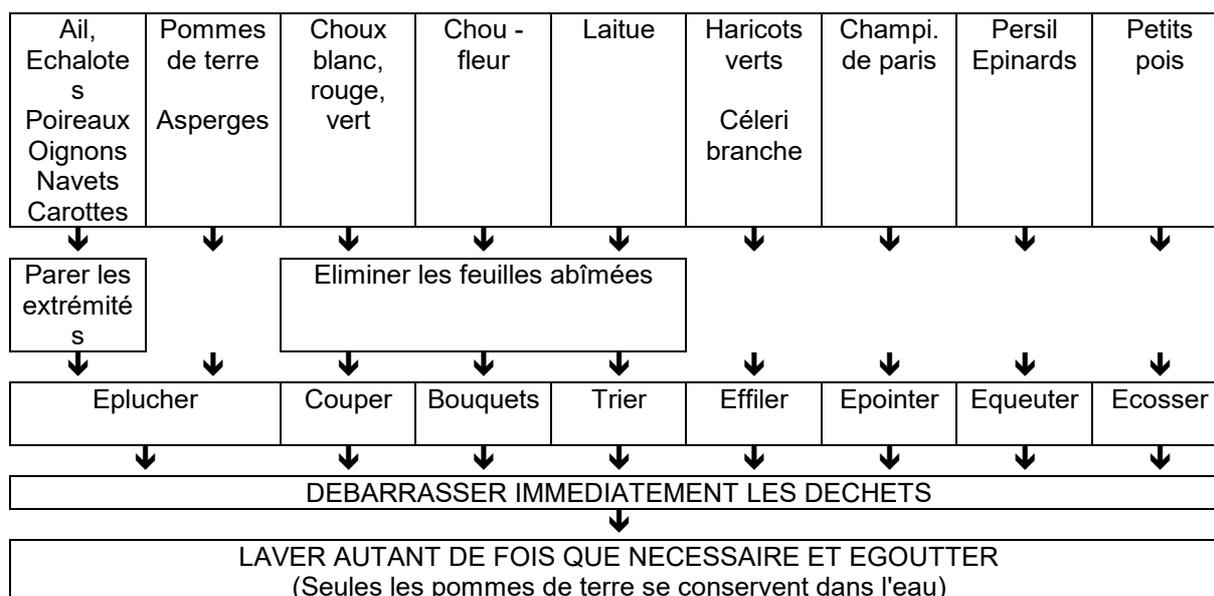
Belle couleur franche, absence d'odeur désagréable, texture craquante, absence de ramollissement. A préparer rapidement après récolte ou la cueillette pour conserver les qualités nutritionnelles et organoleptiques.

- 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