

# Les fruits et les légumes

## LES LÉGUMES

### CLASSIFICATION DES LÉGUMES PAR CATÉGORIES

Couleur de l'étiquette	Catégorie	Caractéristiques
Rouge	EXTRA	Sans défaut
Verte	I	Quelques défauts
Jaune	II	Second choix
Grise	III	Présentant des défauts physiques

### EXEMPLE D'ÉTIQUETAGE D'UN COLIS D'AUBERGINES

<b>Emballeur Gadea Fruits Marché gare 30 000 Nîmes</b>	2 Origine Bouches-du-Rhône	3 Catégorie Extra
	4 Nom du produit et variété Aubergine	
	5 Calibre NC	6 Nombre Poids : 5 kg

### CONDITIONS DE STOCKAGE

	Économat	Réserve : tubercules et bulbes	Chambre froide positive	Chambre froide négative
Température	Température ambiante +15°C		+6°C à +8°C	-18°C à -21°C
Conditions optimales	Ventilé, à l'abri des rongeurs et des insectes, il faut stocker sur un rayonnage et/ou des palettes PVC.	Dans l'obscurité, ventilée, à l'abri des rongeurs et des insectes.	Conditionner en caisse plastique, regrouper par catégorie.	Ne pas rompre la chaîne du froid, dégivrer régulièrement.

### GAMMES DE LÉGUMES

GAMME 1	GAMME 2	GAMME 3	GAMME 4	GAMME 5	GAMME 6
Produits frais : poivrons rouges et verts, aubergines, courgettes, pommes de terre.	Produits appertisés : tomates pelées entières.	Produits surgelés : mélange de ratatouille, ail haché.	Produits crus sous vide : oignons crus.	Produits cuits sous vide : pommes de terre entières.	Produits déshydratés, lyophilisés : basilic.

### PRÉPARATION DES LÉGUMES

Préparation	Légumes
Monder	Poivrons, tomates.
Écosser	Fèves, petits pois.
Effiler	Pois gourmands, haricots verts.
Équeuter	Épinards, oseille.
Éplucher	Salsifis, carottes, pommes de terre.
Tourner	Navets, carottes, pommes de terre.

## VARIÉTÉS DE POMMES DE TERRE COURANTES

Pommes de terre de consommation		Pommes de terre à chair ferme		
Bintje	Monalisa	BF15	Charlotte	Ratte
Caractéristiques : chair farineuse, elles se décomposent à la cuisson, absorbent et lient les préparations culinaires (gratin dauphinois, purée, pommes allumettes, potage).		Caractéristique : bonne tenue à la cuisson. Préparations culinaires : pommes rissolées, pommes à l'anglaise, pommes vapeur.		

## LÉGUMES SECS

Ce sont des graines issues de gousses. Les légumes secs entrent dans la composition de nombreux plats régionaux. Consommés dans l'année de récolte, ils doivent tremper plusieurs heures, sauf les lentilles. Exemples : moquettes, lentilles, fèves, pois cassés, flageolets, haricots blancs...

## LES FRUITS

### DÉFINITION

Le fruit désigne la partie enveloppant les graines des végétaux, lorsqu'ils sont dans l'état qui succède à celui de fleur. Ils sont riches et contiennent également du sucre et des vitamines.

### SAISONNALITÉ DES PRINCIPAUX FRUITS

Saison	Fruits récoltés
Printemps	Cerise, fraise, mangue, rhubarbe.
Été	Abricot, amande, cassis, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine/pêche.
Automne	Châtaigne, coing, figue, noisette, noix, pomme, poire, physalis, quetsche, raisin, reine-claude.
Hiver	Ananas, banane, clémentine, fruit de la passion, grenade, kiwi, mandarine, litchi, papaye, pamplemousse, pomme, orange.

Les fruits sont de meilleure qualité et moins chers si leur saisonnalité est respectée.

### COMMERCIALISATION ET UTILISATIONS

- **Fruits frais**  
→ Garniture de tartes, d'entremets, décors, desserts à l'assiette.
- **Fruits transformés** (pulpe, purée, jus, coulis, etc.)  
→ Comme accompagnement ou pour la confection de pâtisseries, desserts à l'assiette, préparations glacées, mousses, crèmes et sauces.

- **Fruits séchés** (raisins, pruneaux, pommes, abricots, etc.)  
→ Garniture d'entremets, fruits déguisés, chocolats et préparations glacées.
- **Fruits confits** (entiers, en quartiers, en cubes, en tranches)  
→ Décors, garniture de gâteaux, galettes, cakes, viennoiseries, petits fours, entremets, préparations glacées, confiseries et chocolats.
- **Fruits surgelés** (pour disposer des fruits toute l'année)  
→ Garniture d'entremets, charlottes, tartes, verrines, crèmes, mousses, sauces, préparations glacées et jus.
- **Fruits appertisés** (stérilisés en bocaux ou en conserves)  
→ Garniture et finition de tartes, charlottes, entremets et gâteaux.
- **Fruits lyophilisés** (à utiliser en l'état ou réhydratés)  
→ Tous types de pâtisseries, préparations glacées, chocolats et confiseries.
- **Fruits sous vide**  
→ Garniture de tartes, charlottes, entremets et gâteaux.
- **Fruits à l'alcool**  
→ Comme accompagnement, décoration ou confection d'entremets, gâteaux, crèmes, fruits déguisés, préparations glacées et chocolats.

### STOCKAGE ET CONSERVATION

- **Fruits frais** : sans les superposer, sur clayette, de préférence dans l'obscurité et au froid (entre 4 et 8 °C) pendant quelques jours. Attention aux fruits altérés, qui risquent de contaminer les autres.
- **Fruits exotiques (ananas, banane, kiwi, etc.)** : à température ambiante (entre 8 et 20 °C) pendant plusieurs jours voire quelques semaines.
- **Fruits secs, lyophilisés, etc.** : au sec et au frais, emballés hermétiquement, pendant plusieurs semaines voire plusieurs mois.