

## Les produits maraîchers et du verger

### Définition











La situation et le climat français permettent la production de fruits, de légumes et d'aromates toute l'année. Il existe une saisonnalité pour certains.

On appelle légumes les végétaux dont certaines parties sont consommables. Les fruits sont la production de la plante apparaissant après la fleur. Les légumes et les fruits frais n'ont subi aucune transformation. Certains sont dits secs lorsqu'ils sont déshydratés.

### 1. Classification








#### Les légumes

Ils sont composés de beaucoup d'eau, de vitamines et de sels minéraux. Le pigment des légumes verts se nomme la chlorophylle.

Famille	Image	Noms	Famille	Image	Noms
Les racines..... .....		carotte, salsifi, navet, betterave, céleri rave, radis	Les rhizomes..... .....		endive, asperge
Les tiges..... .....		blette, céleri branche	Les feuilles..... .....		épinard, oseille, cresson, salade, chou vert
Les bulbes..... .....		oignon, échalote, ail, fenouil, poireau	Les légumes fruits..... .....		tomate, poivron, aubergine, concombre, courgette, courges (citrouille, potiron...)
Les tubercules..... .....		crosne, pomme de terre, topinambour	Les gousses, les graines..... .....		haricot vert, petit pois, pois gourmand, fève
Les inflorescences..... .....		chou-fleur, artichaut, brocoli, chou de Bruxelles	Les champignons..... .....		champignon de Paris, cèpe, girolle, chanterelle, truffe
















## 2. Les fruits

Ils sont composés d'eau et contiennent de la vitamine C. Le pigment orange des fruits s'appelle le carotène.

Famille	Image	Noms	Famille	Image	Noms
Les agrumes		citron, clémentine, mandarine, orange, pamplemousse, kumquat	Les fruits amylacés		châtaigne, banane
Les fruits rouges		fraise, groseille, framboise, cassis, mûre, myrtille	Les fruits oléagineux		noisette, amande, noix, olive
Les fruits à pépin		pomme, poire, melon, kiwi, raisin, pastèque, figue	Les fruits secs		abricot, pruneau, raisin, figue, banane, datte
Les fruits à noyaux		cerise, abricot, avocat, prune, pêche, brugnon			

## 3. Les herbes fraîches

Ces herbes sont utilisées pour aromatiser, relever, parfumer, colorer, améliorer la présentation et parfois donner l'appellation du plat (par exemple, sauce paloise = béarnaise + menthe).

	Coriandre		Basilic		Laurier sauce
	Cerfeuil		Estragon		Menthe
	Aneth		Romarin		Thym
	Ciboulette		Sauge		Marjolaine
	Persil plat		Sarriette		Persil frisé

## 4. Commercialisation

### a. Normalisation

La couleur des étiquettes donne des indications sur l'aspect et la présentation des produits mais non sur leur qualité gustative ou nutritionnelle.

Catégorie	Couleur	Caractéristique
EXTRA	Rouge	Exempt de défauts
I	Verte	Quelques défauts (taches)
II	Jaune	Second choix
III	Grise	Rare : autorisation spécifique

### b. Étiquetage

L'étiquette est obligatoire sur le conditionnement et doit présenter les mentions suivantes :



### c. Les gammes

Les légumes sont commercialisés sous différents modes de conservation appelés aussi gammes.

Gammes	Mode de conservation
1 <sup>re</sup> gamme	Produits frais bruts
2 <sup>e</sup> gamme	Produits appertisés
3 <sup>e</sup> gamme	Produits surgelés
4 <sup>e</sup> gamme	Produits crus sous vide d'air ou sous atmosphère contrôlée
5 <sup>e</sup> gamme	Produits cuits sous vide d'air ou sous atmosphère contrôlée
Autre	Produits déshydratés ou lyophilisés



## 5. Critères de fraîcheur et stockage



La couleur doit être **vive** et l'odeur **agréable**, la chair doit être ferme sans ramollissement, non flétrie. Il ne doit pas y avoir de marque de coup et une absence totale de **moisissures**.

La conservation des légumes et fruits frais s'effectue en chambre froide positive entre + 6 °C et + 8 °C durant plusieurs jours.

Les tubercules et les bulbes sont stockés dans un local (ou une enceinte spéciale), frais, aéré et à l'abri de la **lumière**.

Les aromates sont très fragiles et ne se conservent que peu de temps en chambre froide en les protégeant du froid et de l'oxydation.

## 6. Conditionnement et calibre

Les fruits et légumes frais sont vendus principalement en :

- plateaux en carton ou en plastique ;
- cagettes en plastique ou en bois ;
- filets ;
- barquettes.





Le calibre peut informer sur **le poids**, le diamètre, la longueur ou **le nombre** au kilo. Il peut être alphabétique (AA, A, B...) ou numérique (1, 2, 30/40...).

## 7. Utilisations culinaires

Préparations préliminaires	éplucher, effiler, monder, trier, écosser, gratter, laver, peler à vif
<b>Tailler</b>	julienne, brunoise, mirepoix, paysanne, macédoine
Utilisations	crudités, garnitures d'accompagnement, éléments de liaison, potages, coulis
<b>Modes de cuisson</b>	pocher, frire, sauter, griller, braiser, glacer, gratiner
Appellations culinaires	sauce, potage ou garniture correspondant à un légume spécifique (épinard : Florentine, carotte : Crécy)

**Parmi ces légumes, certains bénéficient** (grâce à leur authenticité, la typicité de leur origine géographique, mais aussi grâce à leurs qualités et au savoir-faire du producteur) **d'une appellation**. Les légumes de production biologique portent la mention **AB**.

	Coco de Paimpol, lentille verte du Puy, piment d'Espelette...
	Ail rose de Lautrec, lentille du Berry, lingot du Nord, haricot tarbais...