

Les produits de la légumerie



Vous venez d'intégrer l'équipe de cuisine du groupe Arôm, traiteur sur Eysines (33). Le groupe Arôm est représenté sur le marché des traiteurs organisateurs de réceptions de Gironde par plusieurs marques (*Lacoste traiteur, La Grif' Gourmande, Signature by, Dabbawala, Carré du lac*) et plusieurs positionnements (*haut de gamme, entrée de gamme, exception, plateau-repas, location de salle et restauration*). Selon les prestations réalisées, toutes les gammes de produits sont utilisées. De la 1^{re} gamme issue de culture traditionnelle et Bio à la 5^e gamme avec certaines crudités. Afin de remettre à jour la gamme complète de ces prestations ciblées sur les fruits et légumes, Il vous est demandé de faire des recherches sur les différents produits. La clientèle du groupe Arôm est une clientèle d'affaires à 80 %. Le budget moyen est de 55.00 € pour un cocktail dinatoire, et 93.50 € pour repas de gala.

La France par sa situation géographique et son climat tempéré réussit à produire des légumes tout au long de l'année, un grand nombre étant saisonnier.

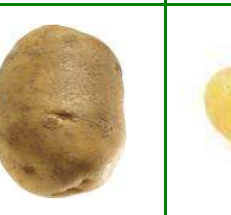
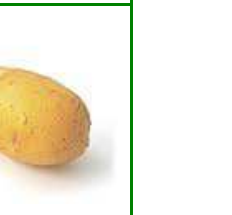
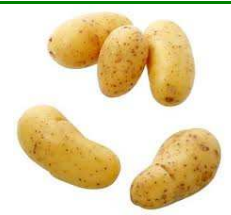
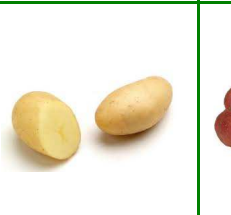
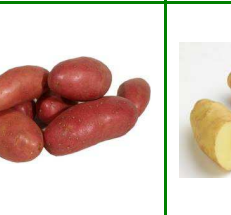
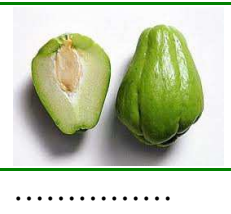
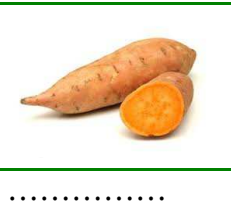
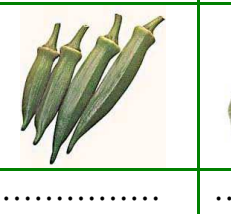
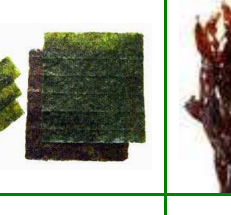
Sous le terme générique de **légumes**, on désigne **les plantes potagères** dont certaines **parties sont consommables**.

Les fruits sont la production de la plante apparaissant après la fleur. Les légumes et les fruits nouvellement récoltés et n'ayant subi aucune transformation sont qualifiés de frais. Certains seront dits secs lorsqu'ils auront subi une dessiccation (élimination partielle de l'eau).

Activité 1 – Identification des légumes : Afin de bien vous familiariser avec les produits, vous allez en visite du MIN de Bordeaux. Identifier les principales familles de légumes et leurs prix d'achat (document 1).

LES BULBES						Document 1
						
LES FEUILLES						
						
						
						
LES FRUITS						
						

LES FRUITS					
					
LES GRAINES					
					
INFLORESCENCE					
					
RACINES					
					
					
					
RHIZOMES					
					
TIGES-COTES					
					
CHAMPIGNONS					
					

					
.....					
POMMES DE TERRE (chair farineuse)					
	manon	binjete	vitelote	agria	marabel
POMMES DE TERRE (chair ferme)					
	charlotte	belle de Fontenay	amandine	roseval	ratte
LEGUMES OUBLIES					
					
LEGUMES EXOTIQUES					
					
LEGUMES SECS					
					
ALGUES					
					

Activité 2 – Commercialisation et lecture d'une étiquette ➔ Identifiez les informations obligatoires (**document 2**)

Document 2	1 G.A.E.C « le maraîcher du Périgord » capital sociale variable : 850 000 E Siège social : 25 Chemin du partage 24750 St Astier tél : 05.54.76.95.90 Siret 314 897 459 00024-Code APE 0350 R.C St Astier P 314 897 459	2 ORIGINE France DORDOGNE	PRODUIT NORMALISE 1 3
	 Règlement C.E N. 3247786 N° 57.24 FRANCE	PRODUIT CAROTTES FANES 4	
		VARIETE CALIBRE 5	Nombre ou masse nette 5X1 Kg 6
		NC	

1		4	
2		5	
3		6	

Les couleurs de l'étiquette et la qualité : la qualité des produits dépend de leurs calibrages ainsi que de leurs aspects visuels. Selon le degré de défauts des légumes un code couleur sera appliqué.

COULEUR	CATEGORIE	DEFINITION REGLEMENTATION
ROUGE	EXTRA	
VERTE	I	 5% de défauts
JAUNE	II	 10% de défauts
GRISE	III	 Produits écartés de la vente

Rappel pour les catégories, selon les F&L, le calibre peut correspondre à différentes valeurs : au **diamètre** (P de terre), au **poids** (tomate) ou la **longueur** (concombre) ; exprimé en échelle **alphabétique** (AAA, AA, A, B,C) ; ou **numérique** (1,2,3 ou 47/57, 57/67..). **Dans un même emballage, les produits doivent être du même calibre.**

Le chef vous demande d'aller choisir des tomates pour réaliser un gaspacho et des tomates en gelée de langoustine. Quelle catégorie de tomate privilégieriez-vous pour le :

- Gaspacho :
- Tomates en gelée de langoustine :

Selon leur nature et leur provenance, les légumes frais sont présentés sous divers conditionnements :

- Cageots de bois ou en plastique, à usage unique. Certains étant enveloppés avec des alvéoles plastiques afin de protéger les produits
- Cartons à usage unique
- Filets pour les bulbes

Activité 3 – Achats et livraison des légumes, selon vos connaissances, quelles précautions devez-vous prendre à la livraison ou à l'achat des légumes ? (document 3)

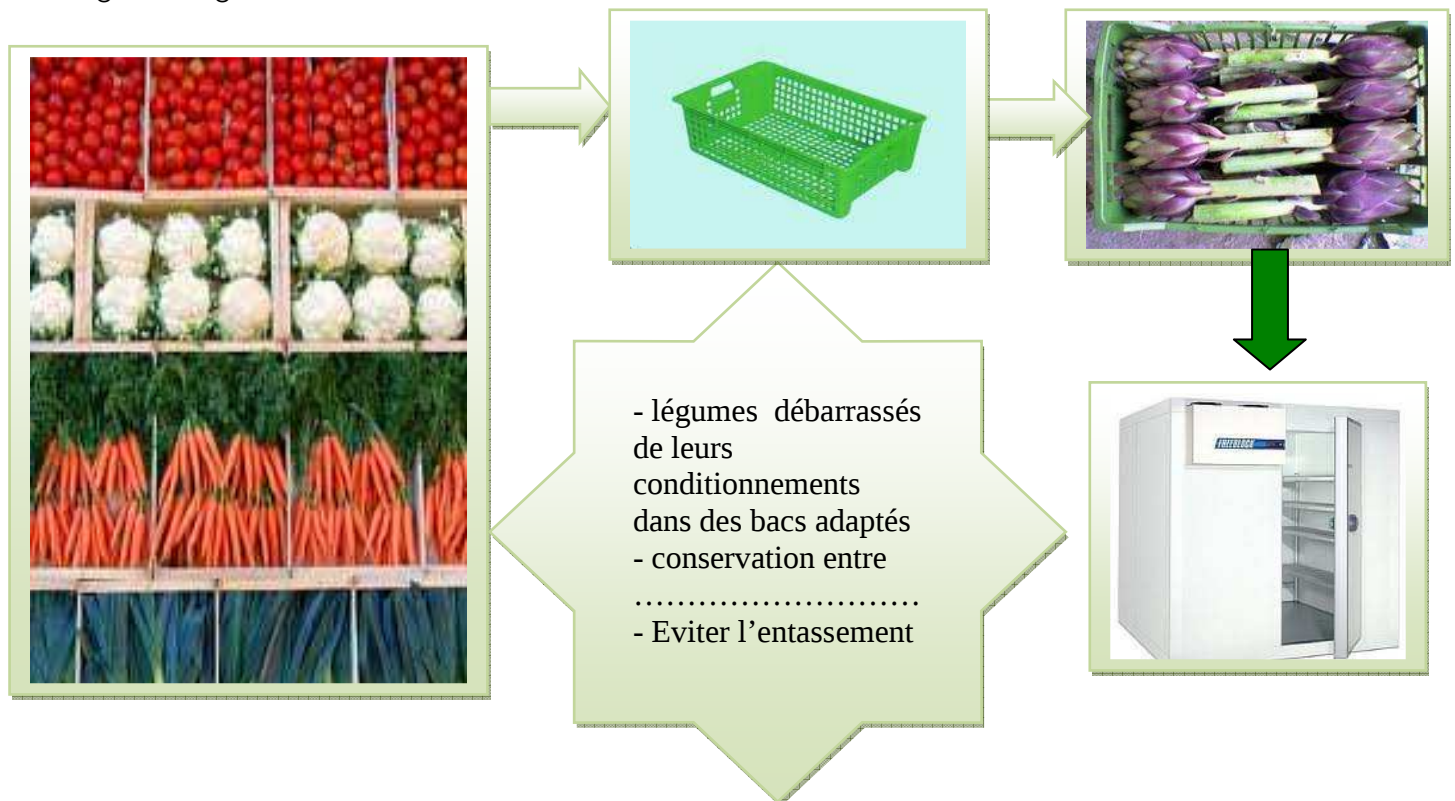
Document 3



Avant de réceptionner les légumes vérifier leur :

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Activité 4 - Stockage et conservation des légumes, lors de travaux pratiques quelle est la température de stockage des légumes ?



Concernant les bulbes et les pommes de terre, le stockage doit être prévu dans un endroit frais et aéré tel que l'économat.

Document 4

[illegible]

Activité 5 – Selon vos connaissances et en vous inspirant du tableau ci-dessus, réalisez 4 verrines végétariennes inspirées des différentes saisons (document 4):

Verrine d'été

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Verrine d'automne

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Verrine d'hiver

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Verrine du printemps

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Activité 6 – Selon les techniques préliminaires des préparations des légumes, inspirez-vous des TP, des TA et des PFMP pour compléter le tableau.

céleri branche, bettes, cardons, rhubarbe	petit pois, fèves, haricots frais	haricots verts, pois gourmand
.....		
épinards, oseille, persil	tomates, poivrons	carottes, pommes de terre, asperges
.....		

Activité 7 – Le chef vous demande de compléter un petit tableau indiquant les principales recommandations pour les préliminaires concernant les légumes.

<u>RECOMMANDATIONS</u>	
-	
-	
-	
-	
-	
-	

Activité 8 – Répertoriez les gammes de légumes selon les recherches que vous avez faites en groupe. **Justifiez les avantages et les inconvénients** pour chaque gamme. **Identifiez les différents segments** de restauration concernés

1^{RE} GAMME :

CLASSIFICATION : LES LÉGUMES :

Ils sont classés par famille en fonction de la partie comestible de la plante dont ils proviennent :

➤ **Racines, feuilles, bulbes, tubercules, rhizomes, bourgeons, fruits légumiers, tiges et côtes, graines de légumineuses fraîches, pousses de graines germées, champignons.**

CONSERVATION :

Entreposé par catégorie en enceinte réfrigérée T°<+ 8°C, ou dans un local adapté (frais +15°, sec, ventilé, à l'abri de la lumière) pour les tubercules et les bulbes.

CRITÈRES DE CHOIX ET COMMERCIALISATION :

- Étiquetage

L'étiquette des fruits et légumes est obligatoire sur le conditionnement, y compris pour les légumes présentés en vrac sur les marchés. Elle doit comporter les indications suivantes :

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1/ Nom du producteur | 4/ Dénomination du produit. |
| 2/ Département de production | 5/ Calibrage |
| 3/ Qualité | 6/ Poids |

1 / Les Vergers de France Route de Manon Orry - la - Ville 60560	2/ PICARDIE	3/ EXTRA
	4/ CHAMPIGNONS DE PARIS	
	5/ NC	6/ 2 KG

- Catégories

Ne concerne que l'**aspect visuel**, pas de rapport avec la **qualité gustative** du produit.

Estampille : **Rouge** = Extra / **Verte** = catégorie 1 / **Jaune** = catégorie 2 / **Grise** = catégorie 3

Calibre

Selon les F&L, le calibre peut correspondre à différentes valeurs : au **diamètre** (P de terre), au **poids** (tomate) ou la **longueur** (concombre) ; exprimé en échelle **alphabétique** (AAA, AA, A, B, C) ; ou **numérique** (1,2,3 ou 47/57, 57/67..).

Dans un même emballage, les produits doivent être **du même calibre**.

CRITÈRES DE CHOIX :

On distingue les légumes **annuels ; primeurs ; de pleine saison**. Belle couleur franche, odeur agréable, ferme.

AVANTAGES

- ✓
- ✓
- ✓

INCONVÉNIENTS

- ✓
- ✓
- ✓

SEGMENT DE RESTAURATION

.....

2^{ÈME} GAMME :

DÉFINITION ET CONSERVATION

Ces légumes ont subi un traitement **thermique** permettant la destruction de tous les germes et toxines susceptibles d'être présentes après la récolte afin de pouvoir se conserver dans le temps.

On retrouve toutes les familles de légumes en appertisé. Stockage à **l'économat à T° ambiante**.

CRITÈRES DE CHOIX / COMMERCIALISATION

- Étiquetage

Dénomination du produit + origine + addition de sel ou non + poids net total + poids net égoutté + DLUO + N° conserve + conseil d'utilisation.

- Calibrage

Les légumes en conserve sont soumis à des règles très strictes en matière de variété, tailles, caractéristiques organoleptiques, % déchets, calibre...

- Conditionnement

Définis par la norme AFNOR → **1/1** ou **4/4** et multiples (**5/1**, 5/4).....

AVANTAGES

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

INCONVÉNIENTS

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

SEGMENT DE RESTAURATION

.....

3^{ÈME} GAMME :**DÉFINITION ET CONSERVATION**

Ces légumes ont subi des **préparations préliminaires** et un abaissement de la température ultra rapide à – 18°C à cœur. Stockage à une T° < -18°C.

CRITÈRES DE CHOIX / COMMERCIALISATION

- **Étiquetage** (Mentions présentes sur l'étiquette de chaque produit)

- Nature du produit.
- Identification du fabricant et pays d'origine.
- Numéro d'agrément.
- Reproduction de l'estampille sanitaire.

- Poids net exprimé en grammes.
- additifs utilisés
- Mode et suggestion d'emploi.
- Date de congélation.
- DLC ou DLUO.

- Conditionnements

Les légumes surgelés sont conditionnés en emballages plastiques étanches.

Ils sont généralement lavés, blanchis, taillés et blanchis. (Réalisation des préliminaires avant conditionnement).

AVANTAGES**INCONVÉNIENTS**

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

- ✓
- ✓
- ✓

SEGMENT DE RESTAURATION**4^{ÈME} GAMME :****DÉFINITION**

Légumes crus épluchés, lavés, parés, taillés, conditionnés sous vide d'air partiel ou sous mélange gazeux (Oxygène et azote) et prêts à l'emploi, prêts à cuire ou à assaisonner.

CONSERVATION

Les légumes de 4e gamme ont une DLC de **4 ou 5** jours selon les produits → conservation à une T° ≤ + 4°C.

PRODUITS CONCERNÉS

- Salades (trévisse, frisée, mâche, mélange de salades)
- Carottes (entières, râpées, en cubes...)
- Poireaux (entier ou émincés)
- Choux (fleurs, blanc, rouge)
- Mélange pour jardinière (potage, crudité...)
- Cresson, radis, persil...

CRITÈRES DE CHOIX / COMMERCIALISATION**- Conditionnements**

Les légumes de quatrième gamme sont conditionnés en **barquette** ou en **sachet plastique**.

AVANTAGES**INCONVÉNIENTS**

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

SEGMENT DE RESTAURATION

5E GAMME :**DÉFINITION**

Légumes cuisinés, cuits, conservés S/ vide ou par atmosphère raréfiée. Simple remise en T° avant consommation.

CONSERVATION

Conservation à + 3°C pendant 6 à 21 jours.

PRODUITS CONCERNÉS

- Cuits émincés (Poivrons, oignons, champignons..)
- Cuits ronds (courgette, carottes, ...)
- Mélangés (brunoises, légumes ratatouille, couscous)
- Cuits entiers (endive, laitue, fenouil, poireaux)

CRITÈRES DE CHOIX / COMMERCIALISATION

Conditionnements en barquette thermoscellée ou en poche.

AVANTAGES**INCONVÉNIENTS**

- | | |
|---------|---------|
| ✓ | ✓ |
| ✓ | ✓ |
| ✓ | ✓ |
| ✓ | ✓ |

SEGMENT DE RESTAURATION

.....

.....

AUTRES :

Graines de légumineuses qui ont perdu leur humidité par séchage.

Pois cassés, pois chiches, lentilles, fèves sèches, haricots secs. **A.O.C** : Lentilles vertes du Puy, coco de Paimpol.

LÉGUMES DÉSHYDRATÉS ET LYOPHILISÉS

Légumes calibrés, lavés, épluchés, découpés, séchés

Champignon, julienne pour potage, oignon et échalote émincés ou ciselés, ail, fines herbes, P deT en flocon...

CONSERVATION

Stockage à T° ambiante, à l'abri de l'humidité, de la poussière, des insectes et des rongeurs.

Stockage à T° ambiante, dans un local sec et ventilé (économat), dans son emballage d'origine.

CRITÈRES DE CHOIX / COMMERCIALISATION**- Conditionnement**

Conditionnés dans des emballages transparents non colorés et non teintés.

Conditionnés dans des emballages étanches à l'humidité.

Avantage

- ✓ Prix.
- ✓ DLC 1an.
- ✓ Facilités et T° de stockage.

- ✓ Stabilité des prix
- ✓ Facilité de stockage – T° de stockage.
- ✓ Réhydratation facile – Indication des procédures d'utilisation sur l'emballage.

Inconvénient

- ✓ Légumes non stérilisés
- ✓ Prépondérance des préliminaires.
- ✓ Préparation longue et technique.

- ✓ Modification du goût
- ✓ Préjugés sur le traitement par ionisation.

SEGMENT DE RESTAURATION

Produits déshydratés et lyophilisés

Légumes secs

→

→

Modes de cuisson des légumes

	Blanchir avant cuisson	Vapeur sous-vide l'anglaise	Braiser	Dans un blanc	Étuver glacer sauter	Frire
Artichauts		X		X		X
Asperges		X			X	X
Aubergines	X				X	X
Brocolis		X			X	
Carottes		X			X	X
Céleri branche	X	X	X			
Cèleri rave		X		X	X	X
Champignons				X	X	
Choux blancs		X			X	
Choux Bruxelles		X			X	
Choux rouges		X			X	
Choux verts		X			X	
Choux-fleurs		X			X	
Courgettes	X	X			X	X
Courges		X			X	
Endives			X		X	
Épinards		X			X	
Fenouil	X	X	X		X	
Haricots verts		X			X	
Laitue	X	X	X		X	
Navets		X	X		X	
Petits pois		X			X	
Poireau		X			X	X
Pommes de terre	X	X	X		X	X
Salsifis		X		X	X	
Tomates					X	X

Activité 9 – En vous inspirant du tableau ci-dessus indiqué les légumes que vous pouvez utiliser selon les modes de cuisson (document 5).

CUISSONS	LÉGUMES	BUTS RECHERCHÉS
A L'ANGLAISE		Conserver la couleur naturelle.
BLANCHIR		Ôter l'âcreté de certains légumes ou attendrir.
A LA VAPEUR		Conserver goût, couleur, texture et sels minéraux.
GLACER		Aspect brillant et saveur douçâtre.
BRAISER		Modifier la saveur grâce à une GA et une cuisson longue
CUIRE DANS UN BLANC		Conserver la couleur.
GRILLER		Saveur, présentation.
FRIRE		L'enrobage conserve saveur et moelleux.
SAUTER		Obtenir une coloration dorée grâce à un corps gras.
GRATINER		Formation d'une croûte dorée en surface (salamandre)
SOUS-VIDE		Conserver saveur, couleur, et valeur alimentaire.

LES POMMES DE TERRE, 1001 IDÉES RECETTES PLEINES DE SAVEURS !

Il n'existe pas une mais des pommes de terre. Choisissez-les en fonction de l'usage que vous souhaitez en faire, à l'aide de ce tableau :



		Chœur		Musique		Cours	
Choir Ferme	AMANDINE						
	ANNABELLE						
	CHARLOTTE						
	CHÉRIE						
	FRANCELINE						
	NICOLA						
	POMPADOUR						
	RATTE						
Choir Fondante	AGATA						
	MONALISA						
	SAMBA						
Choir Farineuse	BINTJE						
	CAESAR						
	MANON						
	MARABEL						

Activité 10 – En vous aidant du tableau ci-dessus, Identifiez la variété de pommes de terre à utiliser selon l'appellation du plat..... (document 6).

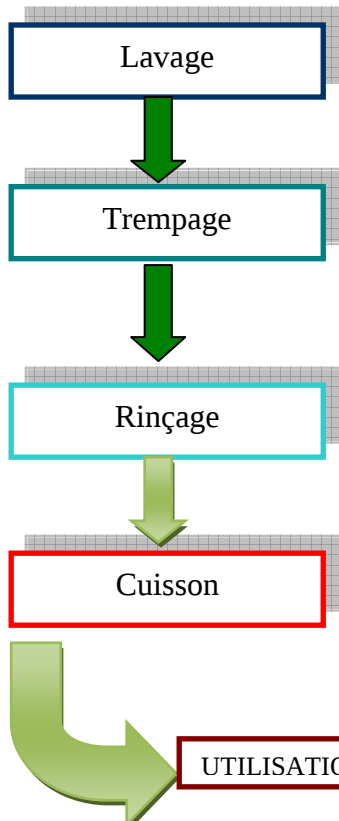
potage Parmentier	
pommes noisette	
pommes sautées à cru	
purée de pommes de terre	
Pommes croquette	
pommes pont-neuf	
pommes paille	
pommes à l'anglaise	
gratin Dauphinois	
pommes fondante	

Les légumes secs



Les légumes secs s'appliquent aux graines de légumineuses comestibles qui ont perdu leur humidité par séchage. Les légumes secs ne sont pas totalement déshydratés, ni stériles. Ils doivent être conservés à l'économat à l'abri de l'humidité, de la poussière, des insectes et des rongeurs. La durée de conservation est de 1 an maximum. L'achat des légumes secs se situe toute l'année.

Préparation et Utilisation en cuisine



Les légumes secs doivent être soigneusement lavés, éliminer les grains brisés, flétris ou qui remontent à la surface

La durée de trempage est fonction de la variété (inutile pour les lentilles) limitée à la réhydratation du légume. Cela doit se faire en enceinte réfrigérée. L'eau de trempage est jetée.

Rincer les légumes secs après le temps de trempage

-blanchir, écumer, rafraichir et égoutter.
-marquer en cuisson selon la recette
-écumer
-saler au 2/3 de la cuisson

- Potage : Esaü, Soissonnais, Conti, st Germain, Musard, Condé, Bretonne
- Plats : Cassoulet, petit salé lentilles, Cari poulet et haricot rouge
- Garnitures : cocos de Paimpol à la crème, lentilles vertes du Puy au lard, haricots rouges à la bourguignonne, haricots blancs à la lyonnaise

Activité 11 – Découvrir les labels de qualité : Les légumes n'échappent pas à la labellisation. Les labels de qualité, tels que Label Rouge et IGP, s'affichent sur les étiquetages afin de séduire les restaurateurs et les clients. Ils sont un réel gage de qualité.

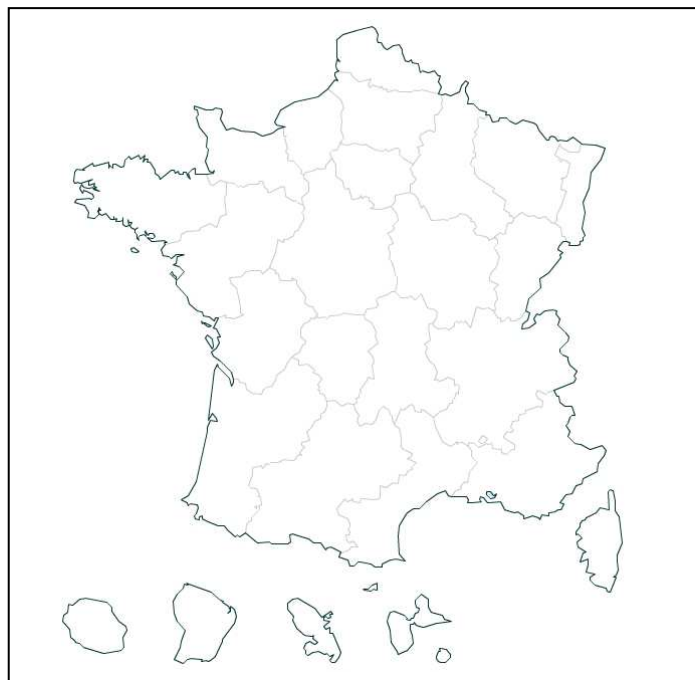
➔ Citez les garanties de ces deux signes de qualité.

➔ Placez géographiquement les produits cités sur la carte de France.

Label	Garantie
	
	

Légumes labellisés :

Pomme de terre de l'île de Ré AOC
 Asperges des sables des Landes IGP
 Oignons de Roscoff AOC
 Mogettes de Vendée IGP
 Lentilles vertes du Puy IGP
 Carottes de Créance AOC
 Ail rose de Lautrec IGP
 Haricots tarbais IGP
 Pommes de terre primeur du Roussillon AOC
 Melons de Guadeloupe IGP
 Piments d'Espelette AOC



Activité 12 – Les légumes et les concepts de restauration - En découvrant la ville de Bordeaux, vous remarquez de nombreuses enseignes qui composent le paysage du marché de la restauration locale et vous les prenez en photo avec votre téléphone portable.

Parmi les enseignes repérées :



la Cape



➔ À partir de l'ensemble des connaissances acquises, renseignez le tableau (→ utilisez de préférence un brouillon)

Enseigne	Concept de restauration	Légumes cuisinés	gamme
	Pizzeria	• • •	
	Cafétéria	• • •	
	Sandwicherie	• • •	
	Restauration gastronomique	• • •	

Les légumes, ce que je dois retenir...

Les familles de légumes

LES BULBES	→ oignons, échalotes, ail	LES GRAINES	→ petit pois, haricots blanc
LES FRUITS	→ poireaux, fenouil	INFLORESCENCE	→ fèves, pousses de soja
LES FEUILLES	→ courgettes, poivrons		→ choux Bruxelles, artichaut
RHIZOMES	→ aubergines, tomates	RACINES	→ choux-fleurs, brocolis
CHAMPIGNONS	→ épinards, salades	TIGES-COTES	→ carottes, cèleri boule
LEGUMES SECS	→ choux verts, choux blancs	POMMES DE TERRE	→ betterave, navet, radis
	→ endives, asperges vertes	ALGUES	→ cardons, rhubarbe
	→ asperges blanches		→ côte de blette
	→ cèpes, girolles		→ agria, BF15, ratte
	→ truffes, mousserons		→ roseval, vitelotte
	→ lentilles vertes		→ kombu, nori vert et rouge
	→ pois cassés, coco		→ laitue de mer

Commercialisation des légumes, étiquetages

1. NOM	4. DESIGNATION DU PRODUIT
2. DEPARTEMENT	5. CALIBRAGE
3. QUALITE	6. POIDS

1 / Les Vergers de France Route de Manon Orry - la - Ville 60560	2/PICARDIE	3/EXTRA
	4/ CHAMPIGNONS DE PARIS	
	5/NC	6/2 KG

Catégorie : Ne concerne que l'aspect visuel, pas de rapport avec la qualité gustative du produit.

Estampille : Rouge = Extra / Verte = catégorie 1 / Jaune = catégorie 2 / Grise = catégorie 3

Livraison, vérification, stockage

contrôle à la livraison	- Comparer bon de commande et de livraison - Contrôler les étiquettes des colis, peser et compter les marchandises livrées - Vérifier la qualité, l'aspect, la couleur, l'odeur, la consistance
refuser impérativement	- Les légumes jaunis, fanés, fripés, flétris, talés, présentant des traces de meurtrissure ou pourriture ou germination. - Les légumes trop humides, qui risquent de pourrir rapidement - Les légumes échauffés (début de fermentation). - Les légumes aux tiges molles, souples ou liquéfiées - Les légumes véreux, creux, tachés, rouillés, mous - Enceinte frigorifique positive à une température comprise entre +6°C et +8°C - Éviter l'entassement et les manipulations brutales
stockage	- Éliminer régulièrement les légumes abîmés - Effectuer une rotation des stocks pour les légumes les plus fragiles - Travailler avec un stock minimum en respectant la règle premier livré, premier utilisé

Les différentes gammes de légumes

1re gamme	frais
2e gamme	conserves, appertisé
3e gamme	surgelé
4e gamme	frais, épluché sous vide
5e gamme	cuit et sous vide
Autre	lyophilisé, déshydraté

Mode de cuisson

	Blanchir avant cuisson	Vapeur sous-vide l'anglaise	Braiser	Dans un blanc	Étuver glacer sauter	Frire
Artichauts		X		X		X
Asperges		X			X	X
Aubergines	X				X	X
Brocolis		X			X	
Carottes		X			X	X
Cèleri branche	X	X	X			
Cèleri rave		X		X	X	X
Champignons				X	X	
Choux blancs		X			X	
Choux Bruxelles		X			X	
Choux rouges		X			X	
Choux verts		X			X	
Choux-fleurs		X			X	
Courgettes	X	X			X	X
Courges		X			X	
Endives			X		X	
Épinards		X			X	
Fenouil	X	X	X		X	
Haricots verts		X			X	
Laitue	X	X	X		X	
Navets		X	X		X	
Petits pois		X			X	
Poireau		X			X	X
Pommes de terre	X	X	X		X	X
Salsifis		X		X	X	
Tomates					X	X

➔ Répondez en entourant la bonne réponse :

Q1. Trouvez l'intrus

- asperges
- endives
- tomates

Q2. Identifiez un légume de la famille des tiges-côtes

- Épinard
- Petit pois
- Blettes

Q3. Lorsque je veux acheter une tomate pour faire un coulis, je choisis quelle couleur de catégorie de qualité

- vert
- rouge
- jaune

Q4. L'étiquetage d'un colis de légumes est....

- facultatif
- obligatoire
- interdit

Q5. les principaux critères de fraîcheur à identifier lors de l'achat des légumes frais est....

- l'aspect général des légumes
- son poids
- sa couleur

Q6. je dois stocker les légumes frais à.....

- +1°C
- entre +2°C et +4°C
- entre +6°C et 8°C

Q7. Je dois stocker les bulbes et les pommes de terre

- entre +1°C et +6°C
- à 0°C
- Dans un local frais et aéré

Q8. Vous achetez des légumes pour un groupe de cafétéria, quelle gamme de légumes allez-vous privilégier

- 2^e gamme
- 1^{ère} gamme
- 3^e gamme

Q9. quel est le bon mode de cuisson pour une tomate

- A l'anglaise
- braiser
- Sauter

Q10. Lors de la cuisson des légumes secs je dois....

- saler en début de cuisson
- au 2/3 de la cuisson
- il ne faut jamais saler les légumes secs

ÉVALUATION

NOM	Prénom	Classe	Date	Note
Appréciation du professeur				

1. Citez les prix au kilo des légumes suivants (15% de marge d'erreur tolérée) (2 points)

Carottes :	oignons :	poireaux :	épinards :
------------	-----------	------------	------------

2. Identifier les familles de légumes suivants (3 points)

.....	→ oignons, échalotes, ail	LES GRAINES	→ petit pois, haricots blancs
LES FRUITS	→ poireaux, fenouil		→ fèves, pousses de soja
	→ courgettes, poivrons		→ chou Bruxelles, artichaut
	→ aubergine, tomates		→ choux-fleurs, brocolis
LES FEUILLES	→ épinards, salades		→ carotte, céleri boule
	→ choux verts, choux blancs		→ betterave, navet, radis

3. Complétez l'étiquetage d'un colis de légumes frais (3 points)

1.	4.
2.	5.
3.	6.

1 / Les Vergers de France Route de Manon Orry - la - Ville 60560	2/ PICARDIE	3/ EXTRA
	4/ CHAMPIGNONS DE PARIS	
	5/ NC	6/ 2 KG

4. Citez les critères de contrôle à la livraison des légumes et 2 bonnes pratiques de stockage (4 points)

Contrôle lors de la livraison	Bonnes pratiques de stockage
-	-
-	-
-	-

5. Complétez le tableau (6 points)

1 ^{re} gamme		3 ^e gamme		5 ^e gamme	
2 ^e gamme		4 ^e gamme		Autre	

6. Identifier les différents modes de cuisson 2 points (0.25 par bonne réponse)

	Blanchir avant cuisson	Vapeur, sous-vide, l'anglaise	Braiser	Dans un blanc	Étuver glacer sauter	Frire
aubergines						
courgettes						
choux verts frisé						
petits pois						

Les légumes, je dois être capable de.....

Compétences pôle d'activité	Compétences opérationnelles,	savoir associer	Connaissances
C1-2 Maîtriser les bases de la cuisine	C1-2.2 Apprêter les matières premières C1-2.3 Tailler, découper	- les techniques d'apprêts des matières premières	- l'identification des appellations et dimension des principales découpes et tailles de base
	C1-2.8 Réaliser les coulis et les sauces de base	- les liaisons et les grandes sauces de base	- l'identification des ingrédients, leur mode d'élaboration, leurs utilisations et leurs principaux dérivés
	C1-2.11 Mettre en œuvre les cuissons	- les cuissons	- l'identification des gestes et des techniques de cuissons
C1-3 Cuisiner	C1-3.1 Réaliser des potages C1-3.2 Réaliser les hors d'œuvre froids et chauds C1-3.5 Réaliser les garnitures d'accompagnement	- Les potages - Les entrées (froides et chaudes) - Les garnitures d'accompagnement	- la caractérisation des préparations culinaires en terme de combinaison des techniques
C2-2 Communiquer à des fins commerciales	C2-2.1 Communiquer avant le service avec le personnel de salle	- Les techniques de valorisation des matières premières et des fabrications	- Le repérage et la caractérisation des éléments distinctifs des mat 1 ^e : signes de qualité, aspect nutritionnel, saisonnalité...etc.
C4-1 Recenser les besoins en approvisionnement	C4-1.1 Déterminer les besoins en consommables et en petits matériels en fonction de l'activité prévue	- les approvisionnements des services en restauration - la saisonnalité des produits	- le repérage des périodes de saisonnalité des grandes familles de produits.
	C4-1.2 Participer à l'élaboration d'un cahier des charges (qualité et prix des produits)	- Les spécificités des produits approvisionnés	- l'identification des exigences relatives à un produit ou à une famille de produits.
C4-2 Contrôler les mouvements de stock	C4-2.1 Réceptionner et contrôler les produits livrés	- Les éléments de contrôle à la réception	- l'identification des critères qualitatifs et quantitatifs par grandes familles de produits.
	C4-2.3 Stocker les produits	- Les opérations de stockages	- L'identification des zones de stockages par grandes familles de produits. - l'identification des températures réglementaires de stockages - Le recensement des « bonnes pratiques » - La caractérisation des différentes durées de vie des produits

Sources utilisées...

- Technologie culinaire M.Maincent
- Google images
- Larousse gastronomique
- cnipt-pommesdeterre
- la filière fruits et légumes interfel

Notes personnelles...

.....

.....

.....

.....

.....