**Les fruits**

*Définition*

Le mot fruit désigne la partie qui enveloppe les graines des végétaux. Chaque fruit provient d’une fleur. Ils sont riches en eau, contiennent du sucre et des vitamines. Ils peuvent être consommés crus ou cuits.

*Fruits frais* : chez les végétaux, le fruit est l’organe, succédant à la fleur, qui contient les graines.

*Fruits séchés* : fruits dont on a retiré la plus grande partie de l’eau, soit en les exposant au soleil, soit en les passant dans des fours-étuves afin qu’ils se conservent.

*Fruits secs* : certains fruits sont dits « secs » car, arrivés à maturité, leurs parois sont desséchées. Ce sont très souvent des graines. Ils comportent une teneur en matières grasses relativement élevée.

*Saisonnalités des fruits frais*

|  |  |
| --- | --- |
| **Saisons** | **Fruits principaux récoltés en France à cette période** |
| Printemps | Cerise, fraise, mangue, rhubarbe, agrumes et fruits exotiques (ananas, banane, kiwi, mangue) |
| Eté | Abricot, amande, cassis, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, myrtille, nectarine, pêche |
| Automne | Châtaigne, coing, figue, mûre, noisette, noix, pomme, poire, physalis, quetsche, raisin, reine-claude |
| Hiver | Ananas, banane, citron, clémentine, fruit de la Passion, kiwi, mandarine, litchi, orange, papaye, pamplemousse |

*Classification et variétés*

*Agrumes* : Bergamote, Bigaradier (orange amère), Cédrat, Citron, Clémenvilla (hybride de la clémentine), Kumquat, Clémentine, Mandarine, Pamplemousse (pomelos), Orange, Tangerine (hybride mandarinier/bigaradier)

*Fruits à noyaux* : Abricot, Cerise, Pêche, Prune, Quetsche, Mirabelle, Pruneau d’Agen (prune d’Ente).

*Fruits à pépins* : Coing (cognassier), Melon, Pastèque, Poire, Pomme, Raisins (blancs, noirs).

*Fruits rouges* : Cassis (et Casseilles), Fraise, Framboise et Muroise, Groseille, Mûre, Muroise (hybride de mûre et de framboise), Myrtille.

*Autre* : Rhubarbe, Angélique (que les tiges, pour les confire).

*Fruits séchés* : Abricot déshydraté, Banane déshydratée, Datte, Figue, Pêche déshydratée, Pomme déshydratée, Pruneau, Raisins secs.

*Fruits exotiques ou tropicaux* : Acérola (cerise), Ananas, Anone, Arbre à pain, Avocat, Banane, Barbadine (fruit de la passion), Canneberge (Cranberry), Carambole, Chirimoya, Cornouiller, Corossol, Cynorrhodon ou églantier, Figue de barbarie, Fruit de la passion, Girembelle, Goyave, Guanabana, Jujube, Kalamansi (agrume ressemblant au citron vert), Kaki, Kiwano, Kiwi ou Actinidia, Litchi, Mangoustan, Mangue, Nèfle, Noix de Coco, Papaye, Physalis ou Alkékenge, Pitaya (fruit du dragon), Pepino, Pomme cannelle ou atte, Pomme de Cythère (prune de Cythère), Pomme d’eau, Pomme-surette, Prune du natal, Tamarin, Tamarin des indes, Tamarillo, Sapote blanche (pomme du Mexique), Sapotille.

*Fruits secs* : Amandes, Châtaigne (Marron), Noisette, Noix, Noix de cajou ou Anacarde, Noix de Para ou Noix du Brésil, Noix de Pécan ou Pacane, Noix de macadamia, Pignon, Pistache.

*Les principales formes de commercialisation et critères de choix pour une production donnée*

*Les fruits frais* *(agrumes, fruits exotiques, fruits du verger, fruits du jardin, fruits du potager, fruits des bois, fruits à coque)* : comme éléments de départ pour toutes les réalisations en pâtisserie à base de fruits.

*Les fruits transformés (pulpes, purées, jus de fruits, coulis)*: pour confectionner ou accompagner diverses pâtisseries, desserts à l’assiette, préparations glacées, mousses, crèmes et sauces.

*Les fruits séchés* *(permettant d’intensifier la saveur naturelle des fruits en les débarrassant de leur eau de végétation)* : en garniture de gâteaux, entremets, fruits déguisés, chocolats et desserts glacés.

*Les fruits confits* *(apportant un goût sucré et une couleur intense aux fruits traités)*: entier, en quartier, en tranche, en cube comme décors ou garniture de gâteaux, galettes, cakes, viennoiseries, petits-fours, entremets, desserts glacés, chocolats et confiseries.

*Les fruits surgelés* *(permettant de disposer de produits saisonniers de qualité constante tout au long de l’année)* : en garniture d’entremets, charlottes, tartes, verrines pour les fruits entiers, et crèmes, mousses, sauces, desserts glacés pour les fruits surgelés en bloc, purée ou jus.

*Les fruits appertisés* *(permettant d’obtenir, en fonction des fabrications à réaliser, des fruits au naturel, au sirop léger ou au sirop lourd)* : en garniture et finition de tartes, tartelettes, charlottes, entremets et gâteaux.

*Les fruits lyophilisés* *(permettant d’obtenir des structures de fruits intéressantes et intensifiant leur saveur)*: en l’état ou réhydratés pour la confection de divers desserts, glaces, chocolats, confiseries, bouchées et biscuits.

*Les fruits sous vide* *(permettant de gagner du temps, de plus il n’y a pas de perte puisque tout est consommable)* : garniture de tartes, tartelettes, charlottes, entremets, gâteaux et verrines.

*Les fruits à l’alcool* *(relevant le goût des fruits et apportant une texture qui supporte la congélation)* : en accompagnement, garniture et décoration d’entremets, gâteaux, crèmes, desserts glacés, coupes, verrines, chocolats et élément principal des fruits déguisés au fondant.

*Les produits à base de fruits* *(pâte de fruits, gelées, confitures, marmelades, compotes)*: additionnés notamment de sucre, ils sont de bonne conservation.

*Conditions de stockage et de conservation des fruits*

Fruits frais (cassis, groseille, fraise, framboise, mûre, myrtille…) : uniquement les produits sains, sur des clayettes (bien aéré), sans les superposer et dans l’obscurité de préférence. Au froid, entre 4 et 8°C, pendant quelques jours.

Fruits exotiques (ananas, banane, kiwi, mangue…) : à température ambiante (inférieur à 20°C et supérieur à 8°C de préférence) pendant plusieurs jours, voire quelques semaines.

Fruits secs (amande, noisette, noix, pistache…) : dans un endroit sec et frais ou emballés hermétiquement en enceinte réfrigérée ou négative, pendant plusieurs semaines, voire quelques mois.

*Risques allergiques liés à l’utilisation des fruits*

*Les fruits allergènes* : arachides (cacahuète), fruits à coque (amande, noisette, pistache…), agrumes et fruits exotiques (kiwi, banane, noix de coco, mangue, papaye, fruit de la Passion…), fruits charnus (pomme, pêche, poire, prune, cerise, melon…)

*Risques allergiques* : *symptôme respiratoire* (nez qui coule, éternuement, toux, voire crise d’asthme (obstruction soudaine des bronches)), *symptôme cutanés* (gonflement des lèvres, de la bouche, de la langue, du visage et/ou de la gorge (œdème) ou encore urticaire et eczéma (provoquant des démangeaisons)), *symptôme digestif* (crampes abdominales, diarrhées, nausées et vomissements), *symptôme corporel* (pâleur, léthargie, manque de tonus voire dans les cas les plus graves, choc anaphylactique (risque d’arrêt cardiorespiratoire)).

*Rôle des fruits*

Agent de saveur

Agent de coloration

Agent de texture

Agent de décoration

*Fruits confits*

Ce sont des fruits frais dont l’eau de végétation a été substituée par osmose, par une solution sirupeuse, sucrée et concentrée, afin de prolonger leur conservation.

Les fruits confits commercialisés sont l’abricot, l’ananas, l’angélique, le cédrat, les cerises, le chinois, le citronat (écorce de citron), la figue, la fraise, le kiwi, la mandarine, le marron, le melon, la mirabelle, l’orange et l’orangeat (écorce d’orange), la pastèque, la pêche, la poire, le quartier d’orange et la reine-claude.

Ils sont vendus soit égouttés, soit dans leur sirop de confisage comme les marrons conditionnés en boîtes. On les trouve entiers, en quartiers, en tranches, en bâtonnets et en cubes de différentes grosseurs.

Ils peuvent être vendus et consommés tel que : ils sont alors glacés au sirop de sucre. Cette opération améliore leur aspect et les protège contre la déshydratation.

*Fruits à l’eau de vie*

Ce sont des fruits que l’on fait séjourner dans un alcool. Les proportions d’alcool et de sucre sont dosées afin d’obtenir au maximum une dégustation agréable. L’alcool pénètre dans les fruits par osmose et assure la conservation.

Exemple : Abricots, cassis, cerises, chinois (kumquat), framboises, groseilles, mirabelles, prunes, raisins.

*Confitures*

Préparation à base de fruits et de sucre amenées par évaporation à une consistance suffisante pour en assurer la conservation.

*La confiture* est obtenue en faisant cuire des fruits entiers ou en quartiers dans un sirop de sucre. Suivant l’acidité et la teneur en sucre des fruits, on met entre 750g et 1Kg de sucre par kilo de fruits préparés.

Il y a un *sucre « spécial confiture »,* il contient le dosage idéal de pectine de fruits d’origine végétale et d’acide citrique. Il assure la prise de confitures en 4 à 7 minutes environ à partir de l’ébullition. En évitant une trop longue cuisson, les fruits gardent leur couleur naturelle et leurs vitamines.

*La marmelade* est une préparation dans laquelle des fruits entiers ou coupés en morceaux cuisent avec le sucre dans lequel ils ont macéré et sont presque réduits en bouillie. Elles peuvent être moins sucrée. On utilise entre 600g et 1kg de sucre par kilo de fruits préparés.

*La gelée* se fait avec le jus de certains fruits riches en pectine.

*La compote* est composée de fruits et de sirop, mais elle est peu cuite et peu sucrée. Elle peut se présenter sous forme de purée ou de fruits entiers (ou en quartiers) dans un sirop. On compte entre 300 et 400g de sucre par kilo de fruits.

*Le nappage* est utilisé afin de donner un meilleur aspect aux fruits. On utilise de la marmelade d’abricots passée à la niçoise, pour les fruits clairs et de la gelée de groseilles pour les fruits rouges. Le nappage est un élément de décor (apporte du brillant), complément de goût (ajoute de la valeur gustative : vertus sucrante et acide) et un conservateur de l’aspect (protecteur des actions de l’air).

*Epices en dessert*

Elles permettent d’agrémenter les aliments en donnant saveur, odeur et couleur.

Ex : Anis, Badiane (anis étoilé), Cannelle, Cardamone, Carvi, Clous de Girofle, Coriandre, Cumin, Nigelle (Cumin noir), Curcuma, Curry, Fenouil, Fève Tonka, Genièvre, Gingembre, Baies de Goji (Baies du Lyciet), Macis, Muscade, Pavot, Piment, Poivre, Quatre épices, Réglisse.

*Herbes aromatiques*

Elles aident à relever les saveurs ou donner des notes exotiques, de nouveaux arômes.

Ex : aneth, baies de rose, basilic, céleri, cerfeuil, ciboulette, citronnelle, estragon, jasmin, laurier, lavande, marjolaine, menthe, persil, romarin, rose, safran, sarriette, sauge, thym.