

Devoir de préparation

Module 4



Contenu

Légumes	3
1. Légumes à tubercules et à racines	4
2. Légumes à tiges.....	6
3. Légumes à feuilles.....	6
4. Chicorées	10
5. Inflorescences	10
6. Légumes à fruits.....	12
7. Légumineuses (fraîches)	14
8. Légumes à bulbes.....	14
9. Légumes exotiques.....	14
10. Fines herbes (épices et herbes aromatiques).....	16
11. Champignons comestibles.....	16
Questions	18
Réponses	20

Légumes

Les légumes sont des plantes ou des parties de plantes destinées à l'alimentation humaine. Dans la culture maraîchère et le commerce de gros, les légumes sont classés selon la durée de conservation ou selon le traitement :

- En légumes frais (toutes les espèces de salades, etc.)
- En légumes de garde (carottes, poireaux, etc.)
- En légumes de conserves (haricots, petits pois)

Critères de qualité

Lors de la vente, les légumes doivent être :

- Propres, conformes au type de leur variété et entiers
- Normalement développés et à maturité optimale
- Bien égouttés s'ils ont été lavés

Famille de légumes :

1. Légumes à tubercules et à racines
2. Légumes à tiges
3. Légumes à feuilles
4. Chicorées
5. Inflorescences
6. Légumes à fruits
7. Légumineuses (fraîches)
8. Légumes à bulbes
9. Légumes exotiques
10. Fines herbes (épices et herbes aromatiques)
11. Champignons comestibles

1. Légumes à tubercules et à racines

La pomme de terre

Types de cuisson

Les pommes de terre sont classées dans trois types de cuisson, caractérisés chacun par une couleur :

Type de cuisson A **restent fermes (vertes)**

- Urgenta (Img.1) - Nicola

Type de cuisson B **en majorité fermes (rouges)**

- Sirtema (Img.2) - Christa

Type de cuisson C **farineuses (bleues)**

- Bintje (Img.3) - Agria

Le topinambour (Img.4)

La carotte (Img.5)

Types

- Carottes en bottes - Carottes - Carottes baby - Carottes jaunes

Le panais (Img.6)

Le céleri-pomme/ le céleri-branche

Le céleri-pomme (Img.7) est un légume à tubercules et le céleri-branche un légume à tiges.

La scorsonère (Img.8)

La betterave rouge (Img.9)

Dans le commerce on trouve la betterave rouge crue ou cuite à l'étuvée.

Le radis (petit radis) (Img.10)

Les radis sont connus pour leur goût piquant et épicé.

Le radis long (Img.11)

Le raifort (Img.12)

Légumes à tubercules et à racines

1)



2)



3)



4)



6)



5)



Légumes à tubercules et à racines

7)



8)



9)



10)



11)



12)



2. Légumes à tiges

La côte de bette (Img.1)

La rhubarbe (Img.2)

On ne peut manger que les tiges cuites, les feuilles ne doivent pas être utilisées à des fins alimentaires.

Le fenouil (Img.3)

Le goût prononcé d'anis provient d'huiles essentielles.

L'asperge (Img.4)

L'asperge passe pour la reine des légumes. On distingue trois variétés :

- l'asperge blanche (blanchie)
- l'asperge verte
- l'asperge blanchie de coloration violette.

Le chou-pomme (Img.5)

Le Cardon (Img.6)

3. Légumes à feuilles

Le chou

Variétés de choux

- Chou blanc - Chou rouge (Img.1) - Chou pointu - Chou à choucroute

Chou frisé (Img.2)

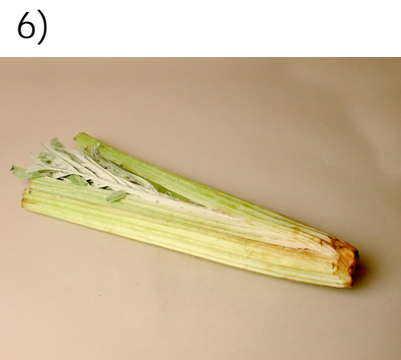
Chou frisé non pommé (Img.3)

Chou de Chine (Img.4)

Pak Choi (Img.5)

Cima di rapa (Img.6)

Légumes à tiges



Légumes à feuilles



Le Chou de Bruxelles (Img.7)

Les épinards (Img.8)

La laitue pommée (Img.9)

Laitue formant une tête

- Laitue iceberg (Img.10)
- Iceberg avec manchette (Img.11)
- Batavia (Img.12)
- Salanova® (Img.13)

Laitue ne formant pas de tête

- Lollo (Img.14)
- Rucola (Img.15)
- La salade à tondre (Img.16)

La laitue romaine (Img.17)

Le rampon (la mâche, la doucette) (Img.18)

Le cresson de jardin (Img.19)

Les germes

- Soja
- Alfala

égumes à feuilles

7)



8)



9)



10)



11)



12)



13)



Légumes à feuilles

14)



15)



16)



17)



18)



19)



4. Chicorées

La chicorée

- Chicorée scarole - Scarole frisée (Img.1) - Lavata

L'endive (Img.2)

Les endives doivent être protégées de la lumière, sinon les feuilles deviennent vertes et amères.

La chicorée pain de sucre (Img.3)

Le cicorino

- Cicorino rouge (Img.4) - Cicorino vert - Catalonia

La dent-de-lion (Img.5)

5. Inflorescences

Espèce de légumes dont on consomme la fleur ou les inflorescences.

Le chou-fleur (Img.1)

Le romanesco (Img.2)

Le cimone (Img. 3)

Violet, vire au vert à la cuisson.

Le brocoli (Img.4)

L'artichaut (Img.5)

La base charnue des feuilles d'artichaut et le fond de l'artichaut sont comestibles.

Ils ont un goût aromatique, amer.

Chicorées



1)



2)



3)



4)

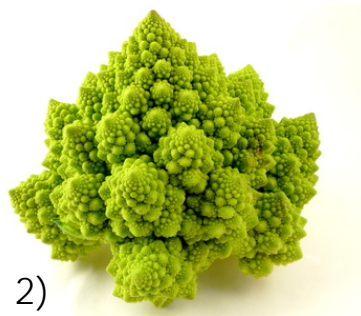


5)

Inflorescences



1)



2)



3)



4)



5)

6. Légumes à fruits

Le concombre (Img.1)

Le melon

Melon sucré

- melon Cantaloup (Img.2) - melon-miel (Img.3) - Galia (Img.4)

Pastèque (Img.5)

La courge (Img.6)

La courgette (Img.7)

La tomate

Variétés :

- Tomate ronde
- Tomate charnue
- San Marzano(Img.8)
- Tomate cerise (Img.9)
- Tomate en grappe (Img.10)
- Kumato (Img. 11)

L'aubergine (Img. 12)

Le poivron

Poivron légume (Img.13)

Les poivrons changent de couleurs en fonction de leur degré de maturité (vert, jaune et rouge) ou selon la sorte (orange).

Piment doux (Img.14)

Le piment contient de la capsaïcine, un alcaloïde irritant la peau (sensation de brûlure sur la langue).

Le maïs (Img.15)

Légumes à fruits



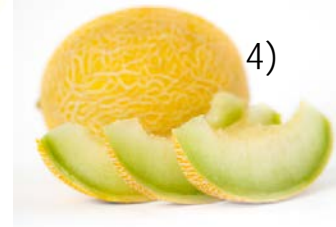
1)



2)



3)



4)



5)



6)



7)

Légumes à fruits



8)



9)



10)



11)



12)



13)



14)



15)

7. Légumineuses (fraîches)

Les haricots

Haricots à rame (Img.1)

Autres variétés de haricots

- le soja - les fèves - haricots rouges (Img.2)

Les petits pois (Img.3)

Les pois mange-tout (Img.4)

8. Légumes à bulbes

Le poireau (Img.1)

L'oignon

- Oignon de printemps (Img.2) - Oignon jaune (Img.3) - Échalote (Img.4)

L'ail

- Ail séché (Img.5)

- Ail frais (Img.6)

9. Légumes exotiques

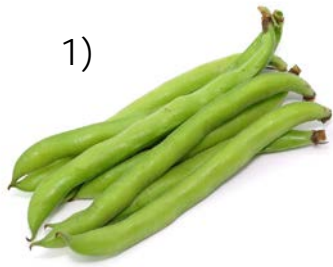
Avec l'engouement croissant pour la cuisine thaï, chinoise et japonaise, on trouve de plus en plus de légumes exotiques dans l'assortiment.

- Légumes miniatures - Ocre - Haricot asperge

- Pousses de bambou - Concombre amer

Légumineuses

1)



2)



3)



4)



Légumes à bulbes

1)



2)



3)



5)



6)



4)



10. Fines herbes (épices et herbes aromatiques)

- Basilic (Img.1)
 - Livèche (herbe à Maggi)
 - Ciboulette (Img.5)
 - Sarriette
 - Marjolaine
 - Thym (Img.6)
 - Aneth (Img.2)
 - Origan (Img.3)
 - Lemon-grass
 - Estragon
 - Persil (Img.4)
 - Citronnelle
 - Cerfeuil
 - Sauge
 - etc.
-

11. Champignons comestibles

Les champignons peuvent se passer d'ensoleillement direct, contrairement aux plantes. Les parties comestibles se situent la plupart du temps au-dessus du sol, parfois sous forme de fructifications souterraines (truffes). Ils sont classés en champignons sauvages et en champignons de culture.

Le Pleurote

Le champignon de Paris (Img.1)

Le champignon de culture blanc dégage une odeur de noix. Le champignon marron est moins délicat mais a une saveur plus prononcée que le champignon blanc.

La chanterelle (Img.2)

La morille (Img.3)

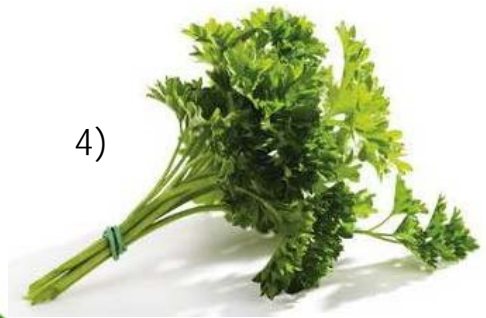
Le shiitake (Img.4)

Le bolet (Img.5)

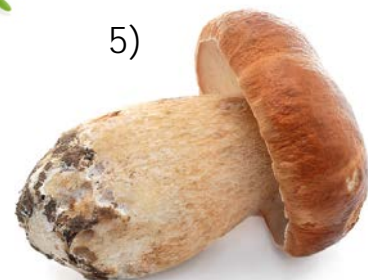
La truffe noire

La truffe blanche

Fines herbes



Champignons comestibles



Questions

1. Nommez quatre sortes de fines herbes.

.....
.....

2. A quelle famille de légumes appartiennent ces légumes.

a) *Rhubarbe*

b) *Le rampon*

c) *Tomate*

d) *Poireau*

3. Nommez six sortes de famille de légumes.

.....
.....
.....

4.  À quelle famille appartient ce légume ?

.....

5.  Comment s'appelle ce légume ?

.....

6.  À quelle famille appartient ce légume ?

.....

7.  Comment s'appelle cette salade ?

.....

8.  Comment s'appelle ce légume ?

.....

9. Quels sont les trois classements des légumes dans la culture maraichère ?

.....
.....

10. Cochez les bons types de cuisson des pommes de terre.

- en majorité farineuses restent fermes farineuses
 en majorité fermes restent tendres non farineuses

11. Nommez trois sortes de choux.

.....
.....

12. Nommez six sortes de tomates.

.....
.....
.....

13. Quelles parties de l'artichaut est comestible ?

- la fleur de l'artichaut la tige de l'artichaut la pointe des feuilles
 la base des feuilles tout l'artichaut le fond de l'artichaut

14. Reliez les pommes de terre avec leur type de cuisson.

- | | | |
|-------------------|---|-----------|
| Type de cuisson A | • | • Urgenta |
| Type de cuisson B | • | • Nicola |
| Type de cuisson C | • | • Bintje |
| | | • Agria |
| | | • Sirtema |

15.



Comment s'appelle ce champignon ?

.....

16.



À quelle famille appartient ce légume ?

.....

Réponses

1. Nommez quatre sortes de fines herbes.

Basilic..... **Origan**.....

Aneth **Sauge**.....

2. A quelle famille de légumes appartiennent ces légumes.

a) *Rhubarbe* **Légumes à tiges**.....

b) *Le rampon* **Légumes à feuilles**.....

c) *Tomate* **Légumes à fruits**.....

d) *Poireau* **Légumes à bulbes**.....

3. Nommez six sortes de famille de légumes.

Légumes à tubercules et à racines..... **Inflorescences**.....

Légumes à tiges..... **Légumineuses**.....

Chicorées..... **Légumes exotiques**.....

4.  À quelle famille appartient ce légume ?

Légumes à fruits.....

5.  Comment s'appelle ce légume ?

Le cardon.....

6.  À quelle famille appartient ce légume ?

Légumineuses.....

7.  Comment s'appelle cette salade ?

Lollo.....

8.  Comment s'appelle ce légume ?

Le raifort.....

9. Quels sont les trois classements des légumes dans la culture maraichère ?

légumes frais **légumes de conserves**

légumes de garde

10. Cochez les bons types de cuisson des pommes de terre.

en majorité farineuses **X restent fermes** **X farineuses**

X en majorité fermes restent tendres non farineuses

11. Nommez trois sortes de choux.

Chou blanc..... **Chou frisé**

Chou rouge

12. Nommez six sortes de tomates.

Tomate ronde..... **Tomate cerise**.....

Tomate charnue **Tomate en grappe**

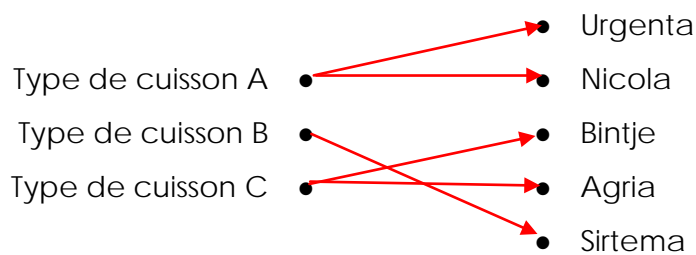
San Marzano **Kumato**


13. Quels parties de l'artichaut est comestible ?

la fleur de l'artichaut la tige de l'artichaut la pointe des feuilles

X la base des feuilles tout l'artichaut **X le fond de l'artichaut**

14. Reliez les pommes de terre avec leur type de cuisson.



15.  Comment s'appelle ce champignon ?

Morilles

16.  À quelle famille appartient ce légume ?

Inflorescences