




Rechercher dans le support de cours p. 271 à 274 - 281-283/279/288

Les fruits

Caractéristiques de qualité

- Les fruits de table → Extra, I ou II → fruit à maturation complète, exempts de défauts et propres, de forme et de couleur correspondant à leur variété.
- Les fruits à cuire → fruits mûrs, propres, non abîmés, qui se prêtent à la cuisson, au séchage et à la conservation.

Les labels

- Fruits IP = fruits en production intégrée → 
- Fruits BIO = Culture biologique contrôlée → 




Fairtrade est un modèle de commerce alternatif visant à soutenir les petits agriculteurs et les employés travaillant dans les pays en voie de développement afin qu'ils puissent se construire un futur stable. Au travers du prix minimum et de la prime Fairtrade, les paysans d'Afrique, d'Amérique latine et d'Asie ont la possibilité de soutenir leur village, leur famille et d'améliorer leurs conditions de vie et de travail.

Classification

- Les baies
- Fruits à coques
- Fruits à pépins
- Fruits à noyaux
- Fruits exotiques
- Agrumes

Polysaccharide

Pectine

Diététique

- Apport de liquide
- Matières grasses (polyinsaturée) bonne pour la santé (abaisse le taux de cholestérol élevé), lutte contre les maladies cardio-vasculaires.
- Fibres alimentaires
- Favorise la digestion
- Favorise le sentiment de satiété
- Anti-oxydants, substances bio-actives
- Fructose, glucose, vitamines, sels minéraux

Utilisation en cuisine avec un fruits de votre choix

Les substances nocives

- Amande: Acide prussique
- Noix: Aflatoxine (moisissure) et rancissement

Méthodes de conservations

- Séchés
- Stérilisé
- Surgelés
- Confits
- Conservés dans l'alcool
- Au frigo
- Congélateur
- Economat

Réception/stockage

- N'acheter que la quantité de fruits nécessaire.
- Température de 4 à 6°C.
- Conservation est de 1 à 2 jours pour les baies.

Les méthodes de culture

- Conventionnelle
- Production intégrée
- Hors-sol
- Demeter

