

# Les fruits et légumes locaux plébiscités par les chefs

Marqueurs des saisons, des régions et des terroirs, les fruits et légumes frais n'ont pas leur pareil pour stimuler la créativité des chefs et valoriser leurs recettes auprès de leur clientèle. Seule réserve : que leurs qualités organoleptiques soient au rendez-vous.

« *Jamais sans mon primeur !* » C'est devenu le mot d'ordre de nombreux restaurateurs. Certains, s'ils ont la chance de se trouver à proximité d'une exploitation, s'approvisionnent même directement auprès d'un producteur. Alain Alexanian, lui, est allé encore plus loin. Après avoir cédé son restaurant étoilé lyonnais l'Alexandrin en 2007, le chef est devenu consultant culinaire. Son credo : placer le terroir et la région au centre d'une véritable démarche de commerce équitable. Tous ses fournisseurs se situent dans un rayon limité à 150 km autour de Lyon. Si la qualité est son premier

critère de choix, il entend œuvrer en faveur du maintien du tissu local de petits producteurs de fruits et légumes et favoriser les productions raisonnées et biologiques.

**Des tandems cuisinier-maraîcher**  
Cette éthique sociale et cette prise de conscience écologique sont partagées par d'autres chefs, mais il n'est pas toujours facile de les mettre en œuvre dans les grandes villes. Certains y parviennent tout de même. Joël Thiébaud, le maraîcher parisien favori des chefs de renom, fait partie de ceux-là, sans cesse à la recherche de nouvelles variétés issues de notre patrimoine

légumier. Il travaille, au fil des saisons, à contre-courant de la standardisation et de l'homogénéisation. Son exploitation de Carrières-sur-Seine (78) fait figure de vaste champ d'expérimentation, dont la vocation est d'« *apporter toujours plus de diversité*

« Les chefs cuisiniers doivent pouvoir compter sur la régularité de la qualité de nos minilégumes, sur les plans gustatif et esthétique. »

Jean Sales, dirigeant de la Maison Sales, à Perpignan (66)

dans les formes, les couleurs, les parfums, les saveurs et les textures », explique-t-il. À la fin des années 90, au moment où les légumes ont retrouvé de la noblesse, sa démarche n'a pas manqué d'attirer les chefs des restaurants gastronomiques vers ses étals, sur les marchés parisiens. Au gré des rencontres se sont créés des tandems cuisinier-maraîcher leur permettant de progresser ensemble dans l'exploration du produit.

Exception qui confirme la règle ? Nullement. Jean Sales, à Perpignan, parle de ses minilégumes avec passion. Depuis 1987, la Maison Sales a progressivement mis au point des procédés de production, de conditionnement et de vente pour ces « végétaux d'art culinaire ». Minifenouil bulbe, pâtisson fleur, fleur de concombre, pour ne citer que ses dernières créations, sont des légumes « revisités ». Il



© Fotolia

ne s'agit pas de variétés miniatures, mais de légumes récoltés très jeunes, avant qu'ils ne grossissent. Le jardinier doit surveiller leur croissance afin de les récolter à l'instant où ils sont à leur optimum. « *On obtient des produits*

*plus tendres, plus parfumés et plus éclatants. Ceux qui ne sont pas parfaits sont éliminés. Pas question de décevoir les chefs* », explique Jean Sales, qui commercialise ses produits par l'intermédiaire d'un réseau de grossistes. La

## LES MODES DE CONSERVATION DES PRINCIPAUX FRUITS ET LÉGUMES D'AUTOMNE ET D'HIVER

Fruits/légumes	PLEINE SAISON												CONSERVATION IDÉALE		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	AIR AMBIANT	BAC À LÉGUMES	CONGÉLATION
Chou de Bruxelles														3 jours Non lavé, dans une boîte hermétique	Blanchi (2 min), ensaché
Céleri-rave														5-6 jours (ou cellier) Non pelé	Cuit, réduit en purée
Fenouil														7 jours Dans une boîte hermétique	Coupé en quartiers, blanchi (5 min)
Noix													7-8 jours	15 jours Dans une boîte hermétique	
Châtaigne														4-5 jours	Cuite, épluchée, entière ou en purée
Raisin													3-4 jours	5 jours Dans un sac en plastique	
Épinard													1 jour	2 jours	Blanchi (3 min)
Poire comice													2 jours	2-3 jours	Pochée (3 min) dans l'eau citronnée
Papaye													4 jours (ferme)	2 jours (mûre)	Coupée en morceaux, lamelles ou billes
Pomme reinette													7-8 jours	4 semaines	En compote, en tarte
Cresson														Plusieurs jours Équeuté, lavé et essoré	Uniquement cuisiné
Litchi													1-2 jours	4-5 jours Dans une boîte hermétique	

Fruits/légumes	PLEINE SAISON												CONSERVATION IDÉALE		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	AIR AMBIANT	BAC À LÉGUMES	CONGÉLATION
Navet														7 jours	Blanchi (3 min)
Persil														Plusieurs jours Équeuté, lavé et essoré	Haché et mélangé avec un peu d'eau, réparti dans les bacs à glaçons
Clémentine													6 jours	10 jours	
Chou pommé														7 jours	Feuilles blanchies (4 min), congelées par 4
Ananas													5-6 jours (ferme) Dans du papier kraft	2-3 jours (Mûr) Dans un sac en plastique	Coupé en morceaux, en dés
Mâche														3-4 jours Dans une barquette ou une boîte hermétique	
Poireau													2-3 jours	8 jours	Feuilles coupées et blanchies (5 min)
Avocat													3-5 jours (ferme) À côté d'autres fruits	2-3 jours (mûr)	
Pomme granny													7-8 jours	4 semaines	
Grenade														1-2 mois	Pulpe répartie dans un bac à glaçons

Maison Sales mise autant sur l'esthétique que sur le goût, en étudiant la place du légume dans l'assiette. Elle a ainsi créé en interne un atelier baptisé « L'ergonomie du goût® ». En partenariat avec des chefs, il vise à déterminer comment découper les mini-légumes sans perdre de sens. Autre projet : le développement d'idées d'association en dessert, par exemple pour le minifenouil, la minicarotte, la mini-betterave...

### Le primeur, un bon intermédiaire

À l'inverse, l'usage de fruits dans des plats salés est très répandu. Certains ont même donné naissance à des concepts de restaurant, à l'instar de Pomze (Paris 8<sup>e</sup>), conçu autour des pommes avec le soutien du groupe d'arboriculteurs Vergers d'Anjou. Et pour valoriser la grande diversité des producteurs et des méthodes de

## LA POMME DE TERRE PRIMEUR, UN LÉGUME DE SAISON



© Fotolia

S'il est une pomme de terre appréciée des chefs à l'égal d'un légume frais, c'est bien la primeur, ou plutôt les primeurs, disponibles d'avril à août. Elles ont une peau fine, souvent peuleuse, une chair fondante et un petit goût de noisette très reconnaissable. Des caractéristiques qu'elles doivent à leur récolte avant complète maturité, pour être commercialisées immédiatement. Plus de 15 variétés sont cultivées en France, soit une production de 100 000 tonnes par an. Leurs régions

de prédilection sont les zones littorales du fait des microclimats dus à l'influence maritime et des sols sablonneux qui se réchauffent rapidement, permettant des plantations précoces après la période des gelées : Val de Loire (îles de Ré et de Noirmoutier), Bretagne, Provence, Camargue et Roussillon, région de Marmande en Aquitaine, Val de Saône, Manche. Les primeurs du Roussillon, dont la célèbre variété Béa, et celles de l'île de Ré bénéficient d'une AOC (appellation d'origine contrôlée).

Source : Comité national interprofessionnel de la pomme de terre

culture, le chef Ryuji Teshima ne s'interdit aucune variation. La pomme se prête aussi bien à l'accompagnement des langoustines que des scampi, du maquereau, de la lotte, du foie gras et des magrets de canard, y compris sous forme de réduction de jus de pomme, vinaigrette de cidre, pommeau...

Pour ceux qui ne peuvent s'approvisionner en direct chez les producteurs, le primeur joue souvent les intermédiaires. Brice Morvent, demi-finaliste en 2010 de l'émission Top Chef, sur M6, a ouvert son restaurant, Au

Comptoir de Brice, au cœur du marché Saint-Martin, à Paris (10<sup>e</sup>). Son fournisseur de fruits et légumes ? Le primeur Sébastien Manier, implanté juste en face, qui se fournit auprès de petits producteurs français. « *Le matin, s'il me manque un dessert, je vais voir les fruits qu'il propose et compose ma recette du jour* », confie le chef. Ce n'est sans doute pas un hasard s'il a été l'ambassadeur 2012 de la semaine Fraich'Attitude, organisée chaque année par l'Interprofession des fruits et légumes frais. ●

Cette éthique sociale et cette prise de conscience écologique sont partagées par de nombreux chefs.

## LES MODES DE CONSERVATION DES PRINCIPAUX FRUITS ET LÉGUMES D'AUTOMNE ET D'HIVER (suite)

Fruits/légumes	PLEINE SAISON												CONSERVATION IDÉALE		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	AIR AMBIANT	BAC À LÉGUMES	CONGÉLATION
Chou-fleur														3 jours Lavé et divisé en bouquets dans une boîte hermétique	Blanchi (3 min), séché et ensaché
Carotte													5 jours (dans un endroit frais)	8 jours	Blanchie (3 min) entière, en rondelles, en dés...
Pissenlit														1-2 jours Feuilles lavées et essorées	
Poire conférence													Quelques jours à quelques semaines (selon variétés - si ferme)	2-3 jours (selon variétés)	
Kiwi														3-4 semaines (ferme) 7-8 jours (mûr)	
Orange													8 jours	10 jours	
Crosne														1-2 jours	Blanchi, séché, congelé (étalé sur un plateau), puis ensaché

Source : Interiel