

# min d'infos

n°50 - SEPTEMBRE 2015

LETTRE D'INFORMATIONS DU MARCHÉ D'INTÉRÊT NATIONAL DE LA RÉGION DE LILLE

## DOSSIER

# Le fruit du mois : La poire

P.3

## Edito

Wéo, Vegetable, la Voix du Nord, trois médias ont mis à l'honneur notre Marché. Notre député Européen va organiser à Bruxelles une réunion sur la sécurité alimentaire à partir de l'exemple de Lille. Nous ouvrons nos portes aux professionnels actuels et futurs afin qu'ils nous aident à amplifier notre rôle essentiel dans le bien consommer.

Bonne lecture.

Didier DELMOTTE  
Directeur du Marché de Gros - Lille



P.2

> Visite de Gilles Pargneaux



P.4

> Carte d'identité de notre chicon



P.4

> Nouveau dans la cuisine fraîç'attitude : Tea time

Le marché lille

de GROS

f Min de Lomme

# Inauguration du CMDU

Le **CMDU** (Centre Multimodal de Distribution Urbaine) dispose de deux antennes permettant de gérer les activités de stockage déporté, préparation des marchandises, livraisons et logistique retour.

L'une située aux **Ports de Lille** avec **2500 m<sup>2</sup>** de surface dédiée pour les produits «secs»: textile, meubles, boissons...

Contact :

[benoit.stoeux@veolia.com](mailto:benoit.stoeux@veolia.com)

L'autre pour les produits frais au **MIN de Lomme**.

Contact :

[contact@lemarchedegrosdelille.com](mailto:contact@lemarchedegrosdelille.com)

# Le **MIN de Lomme** vous ouvre ses portes

À l'occasion des **journées portes ouvertes** organisées par le **MIN de Lomme** les **14, 15 et 16 octobre** prochain, plusieurs animations et dégustations auront lieu chez nos grossistes autour de produits de saison comme l'endive, la pomme de terre ou encore la poire.

Rappelons que les portes ouvertes sont à destination des professionnels qui souhaitent découvrir nos professionnels, nos produits ainsi que notre savoir-faire.

+ d'infos :

[lemarchedegros-lille.com](http://lemarchedegros-lille.com) ou  **Min de Lomme**

## Visite de Gilles Pargneaux : à la rencontre des acteurs, des produits et des projets du MIN



Député européen ainsi que **Vice-président de la commission ENVI (Environnement, Santé Publique et Sécurité alimentaire)** du **Parlement européen**, **Gilles Pargneaux** est venu visiter le **MIN** le **4 septembre** dernier.

Cette visite en compagnie de Roger Vicot, président du MIN, va permettre de communiquer à l'échelle européenne sur les problématiques autour de la sécurité alimentaire, de la qualité des produits et de la logistique.

## DOSSIER

# Le fruit du mois : La poire

Fruit à pépins au goût doux et sucré, la poire est arrivée en France au XVI<sup>e</sup> siècle et a su prendre rapidement sa place dans tout le pays. La poire est généreuse en apport de vitamines, minéraux et fibres, et est notamment recommandée pour la diversification alimentaire des enfants. La poire est le 5<sup>e</sup> fruit le plus consommé en France. Elle se décline en plusieurs variétés, classées en deux catégories : les poires d'automne-hiver et celles d'été.

### > LES POIRES D'AUTOMNE-HIVER

#### • La conférence

Généralement disponible chez votre commerçant de septembre à avril puisqu'elle a en effet besoin d'une période de froid pour se développer. Variété la plus produite en Europe, elle doit son succès à sa tenue lors de l'affinage et de la conservation.

#### • La comice

Disponible de septembre à décembre elle est de forme arrondie et volumineuse et possède une chair fondante et sucrée.

Autres poires d'automne-hiver : la Passe-Grassane, la Beurré Hardy, etc.

### > LES POIRES D'ÉTÉ

À la différence des poires d'hiver, elles sont généralement vendues déjà à maturité et se dégustent rapidement.

#### • La williams

Vous la retrouvez sur vos étals dès juillet, la williams possède une chair blanche, fine, juteuse et est légèrement musquée.

#### • La guyot

La guyot est une variété provençale qui se déguste bien mure en juillet-août. Elle est très rafraîchissante en bouche et possède une chair fondante.



## Poires pochées et crumble au noix



15 min



### > Ingrédients :

- ✓ 4 poires
- ✓ 150 g de sucre semoule
- ✓ 1/2 litre d'eau
- ✓ 1 bâton de cannelle
- ✓ 1 gousse de vanille
- ✓ 1 étoile de Badiane
- ✓ 1 citron
- ✓ 60 g de beurre
- ✓ 90 g de farine
- ✓ 90 g de poudre de noix
- ✓ 1 pincée de sel

### > La préparation :

- ✓ Éplucher les poires et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Oter le péricarpe (petite partie dure au centre du fruit). Citronner les poires pour qu'elles ne noircissent pas.
- ✓ Dans une casserole, verser l'eau, 60 g de sucre et les épices. Porter à ébullition puis plonger les poires dans ce sirop épicé.
- ✓ Baisser le feu et laisser cuire pendant 10 min. à couvert, à petits frémissements.
- ✓ Dans un saladier, verser la farine, 90 g de sucre, la poudre de noix et la pincée de sel.
- ✓ Couper le beurre en petits cubes et le déposer dans le saladier. Travailler la pâte en incorporant le beurre aux autres ingrédients jusqu'à obtenir un mélange sablé, légèrement granuleux.
- ✓ Déposer une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four puis y répartir l'appareil à crumble en l'émiettant. Enfourner pour 10 min à 200° en surveillant de temps en temps. Le crumble doit être bien coloré.
- ✓ Disposer les poires dans des verrines ou sur un plat de service et les saupoudrer de crumble aux noix.

Source : Interfel

## Carte d'identité de notre chicon



- ✓ **Physique** : ferme, les feuilles blanches et légèrement ourlées de jaune.
- ✓ **Caractère** : fondante ou crue selon vos préférences.
- ✓ **Lieu de naissance** : principalement au Nord de la France
- ✓ **Côté nutrition** : riche en eau, en fibres et minéraux. L'apport en vitamine C n'est pas

négligeable. Bien la choisir, la conserver et la consommer

- ✓ **Bien choisir** : de préférence avec les feuilles bien serrées, avec une base bien blanche
- ✓ **Bien conserver** : peut être conservée pendant 6 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, en la protégeant de papier absorbant.
- ✓ **Bien Consommer** : facile à préparer, en salade, à la casserole, four ou poêle, vapeur ou eau ! autant de possibilités pour la cuisiner.

## Nouveau dans la cuisine fraîch'attitude

# -Tea time-



Le 17 octobre prochain, avec l'un de nos professionnels du Min, spécialisé dans les produits d'épicerie fine, un atelier de thé sera ouvert au grand public.



- **Au programme** : initiation et découverte du Thé Dammann
- **Prix** : 19€/pers.
- **Horaires** : 9h30-11h30 ou 15h30-17h30
- **Inscription** :  
lacuisinefraichattitude@gmail.com  
ou au **03.20.92.45.15**

La cuisine propose également plusieurs ateliers d'ici la fin d'année, avec le chef Jean-Luc Germond, autour de produits de saison.

**+ d'infos :** [lemarchedegros-lille.com](http://lemarchedegros-lille.com) ou  La cuisine fraîch'attitude

## La pomme de terre : bonne à tout faire

Devenue le légume préféré des Français avec une consommation de 27,5 kg pers./an, la pomme de terre pèse entre 80 et 320 g selon le calibre. On compte plus de 150 espèces en France selon la texture et l'usage culinaire. Elle se consomme généralement cuite et se prête à de nombreuses recettes : à la vapeur, en purée, au four... Vous n'avez que le choix ! Au niveau nutritionnel, la pomme de terre est riche en glucides et apporte de nombreux nutriments et vitamines. Malgré ce que l'on dit, son apport calorique est modéré.

**Min d'infos** est édité par la **SOGEMIN** Société pour la réalisation et la gestion du Marché d'Intérêt National de la région de Lille.

### SOGEMIN

Marché d'intérêt National  
de la Région de Lille  
Bâtiment A-1  
1 rue du MIN  
59 160 LOMME  
**TEL. : 03 20 92 45 15**  
FAX : 03 20 93 00 32  
email : [contact@lemarchedegros-lille.com](mailto:contact@lemarchedegros-lille.com)

Directeur de publication :

**Didier DELMOTTE**

Rédaction :

**Isabelle CAMBIER**

Conception - Réalisation :

**audacioza studio** - 03 20 42 86 84

Tirage : **1 000 exemplaires**

Ne pas jeter sur la voie publique.

**ISSN 1 631 - 1329**



 **Min de Lomme**