

min d'infos

n°51 - DÉCEMBRE 2015

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

DOSSIER

Les fruits secs sont à la fête

P.2

Edito

Comme tous les 3 ans, des élections ont eu lieu à la chambre professionnelle des grossistes. Nous avons le plaisir de vous annoncer que 3 nouveaux co-présidents ont été élus : Yves Mustel, Jean-Philippe Leconte et René-Marc Vayer. Toutes nos félicitations à cette nouvelle équipe ! Du 2 au 4 décembre 2015 auront lieu les dernières portes ouvertes professionnelles de l'année. L'occasion de mettre en avant des produits de fête à conseiller à vos clients et à déguster en famille ou avec les amis. L'occasion également de revenir en photos sur les moments forts de l'année qui se termine et de lancer un concours photos Lille's selfresh. L'occasion enfin de vous souhaiter de très joyeuses fêtes pour vous et les vôtres. 2016 sera l'année de l'avènement du Min en site d'excellence grâce notamment à la qualité de nos produits et au professionnalisme de nos acteurs.

Didier DELMOTTE
Directeur du Marché de Gros - Lille



P.3

> **LE TOPINAMBOUR :**
un légume au goût du jour



P.3

> **LE YUZU :** un agrume tendance



P.4

> **PORTES OUVERTES**
les 2, 3 et 4 décembre

Le **marché** **lille**
de **GROS**

 Min de Lomme



DOSSIER

Les fruits secs sont à la fête

On les qualifie souvent comme étant caloriques. Pourtant, les fruits secs que l'on retrouve généralement pendant les fêtes de fin d'année sont sources d'alimentation et présentent des bienfaits remarquables pour la santé.

Sources de vitamines et de minéraux, les fruits secs sont les alliés de notre santé et ne sont pas forcément plus caloriques. En effet, ils contiennent trois fois plus de minéraux qu'un fruit frais, à cela une quantité de fibres également supérieure leur confère un réel atout détox (facilitant l'élimination du cholestérol et la digestion), Zoom sur quelques fruits secs sélectionnés pour votre santé !



LA DATTE

Fruit sec emblématique des fêtes de fin d'année, elle est très pauvre en graisses et riche en fer. Permet de lutter contre la fatigue.



LA FIGUE

Riche en vitamine B et en fibres. Permet de lutter contre l'anémie. Quatre figues sèches apportent un quart du besoin journalier recommandé en fer.



LE CRANBERRY SEC

Il a un effet antibactérien qui nous évite certaines maladies comme les infections urinaires.



LE PRUNEAU

Sa quantité de fibres est plus élevée que les autres fruits secs. Il permet de faciliter le transit intestinal.



L'ABRICOT

C'est le fruit sec le plus riche en potassium, ce qui permet de lutter contre l'hypertension.



LE RAISIN SEC

Il est très riche en glucides et en fibres.

LE TOPINAMBOUR :

un légume au goût du jour

Tubercule d'une plante herbacée proche du tournesol, originaire des États-Unis, il fait son entrée en Europe aux alentours du 17^e siècle. Très en vogue à l'époque, il se fait voler progressivement la vedette par la pomme de terre en pleine émergence.

Grace à sa culture facile et son pouvoir nourrissant, le topinambour a connu une forte hausse de sa consommation pendant la seconde guerre mondiale. Aujourd'hui, il souffre d'une mauvaise réputation : un aliment pas très goûteux et pas très beau. Pourtant, sa saveur est fine et délicatement sucrée, comparable à celle du fond d'artichaut. Les Anglo-saxons l'appellent d'ailleurs "l'artichaut de Jérusalem".

Au niveau de sa culture, le topinambour est très facile à cultiver et peu exigeant en ce qui concerne le climat et le sol où il pousse. C'est la raison pour laquelle on le cultive partout en France. Sachez que le topinambour est un légume peu calorique, riche en vitamine B et en fibres. Profitez de la saison d'octobre à février pour déguster ce tubercule allongé à la drôle de forme et à la peau rouge dont l'aspect ressemble au gingembre.

LE YUZU : un agrume tendance

> Origine :

Chine mais emblématique du Japon.

> Physique :

Le Yuzu est un hybride de mandarine sauvage, dont il a conservé le parfum délicieux. Son écorce est épaisse et légèrement bosselée. Ce fruit a peu de chair et beaucoup de gros pépins.

> Caractère :

Acidulé et fruité avec une pointe d'amertume. À mi chemin entre le pamplemousse et la mandarine.

> Le consommer :

On utilise son jus pour l'assaisonnement, sa pulpe pour la pâtisserie, le zeste comme condiment pour agrémenter soupes, poissons et crustacés.

> Le choisir :

Il doit être bien lourd, ferme au toucher et bien parfumé. Sa peau doit être lisse et exempte de tâches.

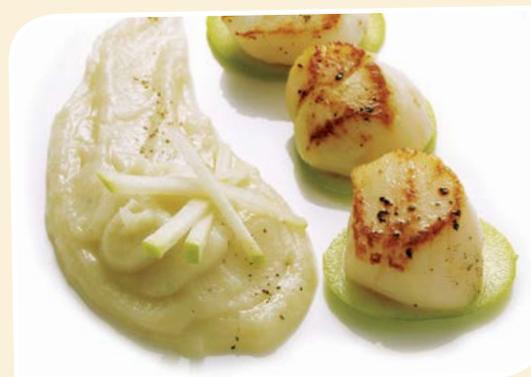
> Côté nutrition :

Riche en vitamines et principalement en vitamine C. Il est très peu calorique. Il contient également des sels minéraux et oligo-éléments.

Purée de
topinambours
à l'huile de truffe,
Saint-Jacques
et pomme verte



Préparation :
30 min
Cuisson :
35 min



> Ingrédients :

- ✓ 1 kg de topinambours
- ✓ 50 cl de lait
- ✓ Huile de truffe
- ✓ 1 pomme verte type Granny Smith
- ✓ 12 noix de Saint-Jacques
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Sel, poivre

> La préparation :

- ✓ Pelez les topinambours, faites-les cuire dans le lait à feu doux pendant une demi-heure environ.
- ✓ Après cuisson, enlevez la moitié du lait, mixez le reste avec les topinambours jusqu'à obtenir la consistance d'une purée. Remettez du lait si nécessaire.
- ✓ Ajoutez une cuillère à café d'huile de truffe.
- ✓ Assaisonnez et réservez au chaud.
- ✓ Coupez la pomme en cercles et en bâtonnets, réservez dans de l'eau citronnée pour qu'ils restent bien blancs.
- ✓ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Salez et poivez les Saint-Jacques, faites-les rôtir 2 minutes d'un côté, puis 1 minute de l'autre. Les noix de Saint-Jacques doivent être bien dorées et à peine cuites à l'intérieur.
- ✓ Servez aussitôt : disposez les Saint-Jacques sur les cercles de pommes, la purée de topinambour à côté.
- ✓ Décorez avec quelques bâtonnets de pommes.

Source : Prince de Bretagne

Portes ouvertes les 2, 3 et 4 décembre

Nous profitons de ce dernier MIN d'infos de l'année pour remercier l'ensemble des professionnels pour leur implication à faire vivre le marché autour des animations proposées à chaque portes ouvertes.



Les dernières auront lieu les 2, 3 et 4 décembre. Elles seront de nouveau l'occasion de donner au MIN son ambiance festive !

JEU CONCOURS

LILLE'S SELFRESH Du 2 décembre 2015 au 8 janvier 2016

Le MIN de Lomme lance le 2 décembre 2015 son concours photos "LILLE'S SELFRESH", ouvert exclusivement aux acheteurs du MIN. Commerçant détaillant, primeur, restaurateur, marchand de plein vent, gestionnaire de cantine, traiteur...vous êtes tous invités à participer !

POUR PARTICIPER, C'EST TRÈS SIMPLE :

- 1) Le joueur doit être un acheteur du MIN de Lomme (**badge en cours de validité**)
- 2) Connectez-vous à la page **facebook** du MIN de Lomme, cliquez sur **J'aime** la page.
- 3) Cliquez ensuite sur la page "**Événement**" dédiée au concours puis cliquez sur l'onglet "**Participe**".
- 4) **Postez 2 photos*** :
 - l'une prise lors de l'achat sur le MIN, aux côtés du grossiste, de son représentant, ou aux côtés du producteur
 - la seconde lors de la mise en valeur du (des) produit(s) acheté(s) dans son commerce (rayon, étal, assiette, composition...)
- 5) Jouez de manière illimitée, likez et partagez !
- 6) Les 3 joueurs disposant du plus grand nombre de **J'aime** **gagneront un vélo pliable** pour faciliter leurs achats sur le Marché !

* L'ensemble des photos postées pourront être utilisées dans les outils de communication de la SOGEMIN ainsi que celles prises lors de la remise des lots.

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

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 - 1 329

Le
marché **lille**
de **GROS**



Min de Lomme