

min d'infos

n°52 - AVRIL 2016

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

DOSSIER

La fraise, de retour sur nos étals

P.2

Edito

Même s'il n'y a plus de saisons, avec le retour du Printemps, nous retrouvons le soleil et l'arrivée des produits colorés qui vont égayer nos papilles. Alors profitons des petites astuces et des idées contenues dans ce numéro afin de promouvoir les produits frais, locaux et de saison. Bonne lecture.

Didier DELMOTTE
Directeur du Marché de Gros - Lille



P.3

> L'asperge



P.4

> Portes ouvertes



P.4

> Fraich' attitude





La fraise de retour sur nos étals

Neuvième fruit le plus consommé, la fraise, qui vient du latin *Fragaria* (*Fragance, parfum*), marque la saison du printemps et des beaux jours. Mais connaissez-vous vraiment la fraise ? Le MIN d'infos vous en dit plus !

La fraise, faux fruit ?

Et oui, surprise, la fraise n'est pas vraiment le fruit du fraisier. En effet, les vrais fruits sont les akènes, ces petites alvéoles contenant les pépins. La partie rouge et charnue est en fait le réceptacle de ces akènes. On peut donc considérer que la fraise est un « faux fruit », mais cela ne nous empêchera pas de craquer pour elle.

D'où vient-elle ?

Ses origines sont issues d'une trentaine de variétés, bien différentes les unes des autres. Ainsi, les fraises des bois sont fréquentes en Europe, d'autres au contraire ont été ramenées des Amériques. Par exemple, la variété « blanche du Chili » a été importée au XVIII^e siècle en France par un dénommé Amédée-François Frézier. Des croisements se créent naturellement ou en laboratoire, et de nouvelles espèces voient le jour. C'est le cas de la *Fragaria x ananassa* (fraisier ananas).

Comment choisir les fraises ?

Rien de plus simple, choisissez une fraise d'un beau rouge avec son pédoncule bien vert. Au niveau du choix de la variété, il en existe plusieurs qui diffèrent au goût, à chacun sa fraise favorite, gariguette, mara des bois...

Côté nutrition, la fraise peu calorique ?

En effet, les fraises sont peu caloriques (30 kcal pour 100g), et surtout très riches en vitamines C et B9. Bonne nouvelle pour les adeptes de la confiture maison: les fraises ne perdraient que 20% de flavonoïdes - qui lui donnent ses vertus antioxydantes - à la cuisson.

Cuites ou crues en cuisine ?

Crues : lavez-les avec leur pédoncule, sinon elles s'engorgeraient d'eau. Puis équeutez-les, coupez-les si vous le souhaitez, et servez-les rapidement.

Cuites : tout dépend de la texture que vous souhaitez. Forcément, une compotée ou un coulis prendra plus de temps qu'une tarte! Quelle que soit la façon dont vous la préparez, la fraise peut se consommer aussi bien sucrée que salée. Pratique !

Chutney de fraise & rhubarbe

> Ingrédients :

- ✓ 600 g (poids net) de rhubarbe
- ✓ 400 g de fraises
- ✓ 800 g de sucre fin
- ✓ 1 gousse de vanille
- ✓ 1 bâton de cannelle
- ✓ 5 cm de racine de gingembre, râpée
- ✓ 1 cuillère à café de piment en poudre
- ✓ 5 clous de girofle

> Recette :

- Peler les tiges de rhubarbe et les découper en rondelles fines.
- Équeuter et couper les fraises.
- Mélanger tous les ingrédients.
- Mettre à feu doux à cuire jusqu'au stade du petit perlé (comme une confiture).
- Mettre en pots, stériliser ou réfrigérer.
- Accompagne avantageusement le foie gras chaud ou froid, le fromage de brebis...

L'asperge

De la famille des Asparagaceae (pousses issues des tiges souterraines (rhizomes) que l'on mange), l'asperge est cultivée dans les zones tempérées d'Eurasie. En France, on en cultive en Aquitaine, en Languedoc-Roussillon et dans le Centre. La Chine est le premier producteur mondial, suivie du Chili et de l'Allemagne. De retour sur nos étals, voici quelques conseils pour une dégustation optimale !

COMMENT CHOISIR LES ASPERGES ?

On cuisine les asperges vertes, blanches ou violettes. Pour bien les choisir, il faut s'assurer que les tiges sont fermes et cassantes, d'épaisseur égale (pour une cuisson homogène) et que la pointe est bien serrée. Plus le talon (la partie la plus basse) est humide, plus la cueillette est récente.

COMMENT LES CONSERVER ?

Les asperges ne se gardent pas longtemps au réfrigérateur (3 jours maximum). Le mieux est de les emballer dans un linge et de les conserver debout.

POURQUOI CES DIFFÉRENCES DE COULEUR ?

La blanche n'est en fait jamais sortie de terre. La pointe de la violette, elle, a vu le soleil. En revanche, la verte pousse à l'air libre et c'est une réaction naturelle au soleil (la synthèse chlorophyllienne) qui lui donne sa couleur.

DOIT-ON LES ÉPLUCHER ?

Seule l'asperge verte n'a pas besoin d'être épluchée. Attention: on n'épluche pas jusqu'à la pointe, uniquement jusqu'à trois centimètres sous la pointe.

QUELLE CUISSON POUR L'ASPERGE ?

Une fois les asperges épluchées (ou pas, si ce sont des vertes), couper ou casser le talon -la partie la plus basse de la pousse. Attention: les asperges vertes ont une cuisson plus rapide.

CUISSON VAPEUR À L'AUTOCLISEUR :

La cocotte minute doit être assez haute pour que les asperges tiennent debout, liées en botte, dedans. Mettre environ 1/2 l d'eau dans le fond, puis placer le panier vapeur. Mettre les asperges en botte droite. Fermer l'autocuiseur. Dès que la soupape commence sa rotation ou que le clapet indique que la pression est effective, compter 6 (pour les vertes) à 10 minutes (pour les grosses blanches).

LA BONNE SAISON DES ASPERGES ?

Avril, mai et juin pour les variétés françaises. La saison peut commencer dès mars en fonction de la météo.

L'astuce du Chef

Réalisation d'une tarte

Lorsque vous réalisez une tarte à la rhubarbe, précuire le fond de tarte à blanc. Passez les morceaux de rhubarbe au four 4 min. (afin de faire évaporer une partie de l'eau de végétation) et mélangez les morceaux sortis du four avec de la poudre d'amandes et un peu de sucre (afin d'absorber l'humidité restante et ainsi ne pas détremper la pâte). Pour profiter des astuces et recettes du chef, La cuisine fraîch'attitude, située au Min de Lomme organise chaque mois des ateliers de cuisine en compagnie du chef Luc, les prochains se dérouleront les 8 et 9 avril 2016 !



Pour en savoir plus, rendez-vous sur la page Facebook : la cuisine Fraïch'attitude ou sur l'onglet « Le Min pour tous » sur le site internet : www.lemarchedegros-lille.com



Portes ouvertes

Les prochaines portes ouvertes au Min auront lieu les 19, 20 et 21 avril 2016.

Retrouvez plusieurs animations et dégustations autour des produits de saison. Côté légumes, l'asperge sera mise à l'honneur et côté fruits, la fraise. Retrouvez également l'invitation pour découvrir le MIN du 1^{er} avril au 2 mai 2016 directement sur notre site internet.

Visite d'un Groupe Erasmus le 15 mars dernier sur le Min

Depuis 2012, Le Marché de Gros de Lille, en collaboration avec l'École des Marchés de Lille, organise des visites à destination des groupes comme des associations, Comités d'entreprise, Écoles (Universités, Lycées, Collèges), collectivités...

Ce 15 mars dernier, nous avons eu le plaisir de recevoir un groupe Erasmus venant d'Italie et d'Espagne ! Au programme présentation du Marché dans sa globalité, suivie d'une visite sur le Min pour découvrir les produits et rencontrer nos Grossistes. Un moment de partage et d'échanges entre les étudiants et professionnels ! Pour en savoir plus sur nos visites : lemarchedegros-lille.com rubrique «visiter le Min».

Fraich' attitude

Pour la 2^e année, le MIN sera partenaire de la semaine fraich'attitude, qui se déroulera cette année le 15 juin 2016 à la Maison des Enfants.

Les jeunes, écoliers et collégiens, seront les invités de cette journée, avec un accent particulier sur l'intergénérationnel, le maillage de la manifestation avec la toute proche médiathèque et le lycée horticole. Sur place, stands de découvertes, de jeux, de dégustations, rencontre avec des producteurs, cuisine mobile. Le tout en partenariat avec Interfel, initiateur de l'évènement depuis 12 ans maintenant !



Envie de plus d'actus ?

Pour en savoir plus sur le Marché de Gros de Lille, inscrivez-vous à la newsletter sur

www.lemarchedegros-lille.com

et recevez chaque mois :

- ✓ les dernières actualités du Min
- ✓ notre sélection de fruits et légumes de saison
- ✓ nos astuces produits
- ✓ une recette de saison
- ✓ les incontournables du Min



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 - 06 29 69 30 77

Tirage : **1 000 exemplaires**

ne pas jeter sur la voie publique.

Le MIN s'engage en faveur de l'environnement, en imprimant ce magazine sur papier recyclé, issu de forêts gérées durablement. Ce qui nous permet d'économiser : 23 kg de matières envoyées en décharge, 3 kg de CO2, 546 litres d'eau, 50 kWh d'énergie, 38 kg de bois.

ISSN1631-1329

