

## Faut-il manger des crudités ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

411 mots / 430 : OK

Bonjour ;o) **Faut-il manger des crudités ?**

Carottes râpées, concombre, tomates, poivrons, céleri, choux-fleur, chou-rouge, endives, tous ces trucs croquants et colorés qu'on mange en entrée, ou sur les buffets écolos. C'est frais, bon, pas cher en saison, et ça semble évident que c'est bon pour la santé. Oui, les crudités c'est bien, je ne vais pas vous dire le contraire.

***D'accord, c'est bon, mais qu'est-ce qu'il y a de bon ?***

Déjà c'est bon car c'est plein d'eau et de fibres qui font maigrir et aller au cabinet. Celles qui veulent garder la ligne en raffolent. C'est aussi plein de vitamines C, B et pro-A, et de bons minéraux, potassium et magnésium.

Tout ça compense les repas trop riches et trop salés qui alourdissent nos artères, notre cœur, notre cerveau. En plus d'être pauvres en calories, les crudités croquent sous la dent : elles sont dures à mâcher et *mâcher-bien apaise la faim* : en entrée ça évite de trop manger du reste, c'est bien connu. Moins connus, les composés **protecteurs**, anti-cancers surtout.

Tous ces légumes ne sont pas pareils, chacun a son plus : falcarinol amère des carottes en plus du bêta-carotène, vitamine C du poivron, lycopène des tomates, folate des légumes-feuilles, anthocyanes du chou-rouge. A faire une fixette sur un seul, on perd beaucoup. Comme ces dames qui s'abonnent aux carottes râpées tous les midis. Attention ! « *trop de bon c'est mauvais* », un gros excès de carotène favorise le cancer des fumeurs.

***Alors, les crudités ont-elles des défauts? Faut-il faire attention ?***

Déjà un truc évident : si vous mettez sur chaque rondelle de concombre une montagne de mayonnaise, pour maigrir *ça va pas le faire* ! ;o)

Ensuite, pas mal de gens ne supportent pas les crudités : dans leur intestin fragile les fibres crues rabetent et fermentent. Ça leur gonfle le ventre d'un genre de « colique » douloureuse. Si c'est votre cas vous le savez. Faut pas s'obstiner, passer aux légumes cuits et aux fruits frais. Enfin, et c'est vrai pour tous et surtout les femmes enceintes, les germes dangereux du sol ne seront pas tués par la cuisson puisque c'est cru. Pour débarrasser les légumes des *Escherichia coli*, des toxoplasmes et autres bactéries et parasites faut **bien-bien** les laver, avec dans la première eau un peu de vinaigre ou de détergent. Après épluchage soigneux des légumes terreux. Ces précautions prises, les crudités c'est génial. La saison commence, bon appétit les amis ! ;o)

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net> – et Podcasts Audio sur <https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>

Idéal 430 mots. 411 : OK = 2'15 passe Jeu 4 mai 2017 Sem. S17-18