

Foie de Morue

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

432 < Idéal 430 mots. Timing = 2'23 - Passe - Passe Mercredi 1 avril 2020 à 7h21 et 20h20 Sem. S20-14

Vif et rigolo ☺ - Øsalive et articuler

Salut les amis ☺ **L'huile de foie de morue** était considérée comme la chose la plus infecte du monde par ma maman, et on la forçait à en prendre une cuillère chaque jour quand elle était enfant. Ce **supplice** était infligé à pas mal de gamins avant la guerre, pour lutter contre le rachitisme. Car l'huile de foie de morue est bourrée de vitamine D, qui permet de fixer le calcium des os. De nos jours, on voit encore des carences en vitamine D, surtout chez les enfants à peau sombre qui vivent dans des pays sans soleil l'hiver comme l'Ecosse ou la Suède. Alors on leur donne quelques gouttes de vitamine, comme on fait souvent aussi pour les nourrissons en France. Mais d'où venait ce gout si affreux ? C'est que cette huile est faite d'acides gras polyinsaturés oméga-trois, qui rancissent très facilement. Peu après la pêche l'huile s'oxyde et prend un infect gout de rance !

Bien plus tard, on s'est rendu compte que cette huile était intéressante **aussi** pour sa richesse en oméga trois : les acides gras DHA et l'EPA construisent et protègent nos neurones, notre rétine, notre cœur, nos vaisseaux, et probablement bien d'autres tissus et organes où ils diminuent le risque d'apparition de cancer.

Autrement dit **l'huile de poisson** est indispensable au développement de l'intelligence et des réflexes chez les tout-petits. Elle diminue beaucoup les crises cardiaques et les problèmes vasculaires à l'âge adulte. Elle protège les vieux contre le déclin cognitif (perte de mémoire, démence sénile) et la dépression. Bon, faut pas en abuser car on risque vite d'arriver aux doses toxiques de vitamine A et de vitamine D : risque pour le fœtus, hypercalcification des os. Ne pas en abuser, mais surtout pas s'en priver !

On trouve ces acides-gras magiques dans les poissons gras : les p'tites sardines, les maquereaux, les saumons, et les énormes thons. Mais la source la plus importante, c'est toujours l'huile de foie de morue. Mes amis canadiens la prennent en gélule, ou gardent le flacon au frigo pour la cuillère quotidienne, comme faisait ma maman. J'ai trouvé plus simple d'acheter des **petite boîtes de foie de morue** en supermarché : même format qu'une boîte de sardine, à peine plus cher, et souvent d'un agréable gout fumé. Dans la boîte fermée, l'huile ne rancit pas du tout. Tous les 15 jours, j'ouvre une boîte, et nous mangeons Florence et moi le foie sur de la salade verte ou du pain. Je verse le reste de l'huile dans la sauce vinaigrette, pour la prochaine salade. ☺ Bon appétit les amis !

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/>