

## Faut-il manger ... des moules ?

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

426 mots / 430 : normal

### Bonjour ;o) **Faut-il manger des moules ?**

Les moules et les autres coquillages, faut-il les mettre au menu ? Hélas les coquillages sont chers, surtout ceux qu'on mange crus comme les huîtres. Les huîtres sont délicieuses et pleines de bonnes choses, mais pas à la portée de toutes les bourses : On les réserve souvent au réveillon. Mais les moules c'est pas pareil : On trouve des moules congelées à moins de 10 € le kilo. Et trois fois moins pour les moules en coquilles. Mais comme on jette la coquille, c'est pas plus avantageux. Leur jolie couleur orange et leur gout épicé relève n'importe quel plat, et sort de la banalité un poisson blanc, du riz ou des pâtes. On peut aussi les servir seules, à l'ail et au piment, quand on aime ce qui pique, ou plus classique vin blanc et échalotes.

### Mais la moule est-elle bonne pour la santé ?

Et bien oui, **c'est un aliment super** et on devrait en manger plus souvent.

Tout d'abord, comme le poisson, c'est **plein de protéines**.

Des bonnes protéines pour construire et entretenir nos muscles.

Les moules sont bourrées d'**acide gras oméga trois à longue chaîne**.

Les même qui boostent maquereau, sardine et saumon. Ces oméga-trois divisent par 2 le risque de crise cardiaque, et améliorent le cerveau. Le cerveau des nouveaux-nés, quand la maman en mange. Le cerveau des personnes âgées, qui évitent les attaques, gardent mieux leur mémoire, et leurs yeux aussi. C'est donc essentiel d'en manger assez, et les moules sont pleines d'oméga trois.

Dans les minéraux des moules, faut citer **le sélénium**. Un métal rare dans nos aliments, mais nécessaire. Certaines de nos protéines ont un atome de sélénium, indispensable à nos muscles, notre immunité, nos hormones. Le sélénium protège aussi contre les cancers, probablement. Les moules apportent aussi beaucoup **d'iode, de fer et zinc**, qui manquent souvent à nos assiettes. Beaucoup de vitamines aussi, notamment la **vitamine B12** complètement absente des végétaux.

**Avec l'iode, le fer et la B12**, les moules semblent faites exprès pour donner du dynamisme aux jeunes femmes fatiguées.

Attention cependant : comme tous les coquillages, les moules peuvent être contaminées par des micro-algues toxiques, et c'est pourquoi l'Ifremer surveille les côtes et les mollusques. Mais aucun risque avec les moules surgelées ou en boîte : elles sont testées avant la vente.

Au total, vous comprenez pourquoi je vous conseille de manger des moules, sans hésitation. Peut-être pas tous les jours, on s'en lasserait, mais pourquoi pas les mettre une fois par semaine au menu ? Bon appétit mes 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. = 2'20 passe Jeu 16 mars 2017 7h50 Ven 17/03 20h40 Sem. S17-11