

Faut-il manger ... des fayots ?

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

Bonjour ;o) Faut-il manger **des fayots** ? Mais oui ! Les légumes secs, haricots, pois, lentilles, sont d'excellents-aliments. En France, on n'en mange pas assez !

Pas chers, faciles à trouver (en boîte de conserve), ils sont source de **protéines** dans plein de recettes délicieuses, froides ou chaudes. Des protéines pas tout à fait aussi équilibrées que celles de l'œuf, mais qui deviennent presque parfaites quand on les mange avec des céréales : les acides aminés qui manquent-aux légumineuses, les céréales les apportent, et réciproquement. Dans les pays sans viande, beaucoup de plats traditionnels associent légumes secs et céréales : dans le couscous, les pois-chiches complètent la semoule de blé-dur ; en Inde c'est lentilles et riz, au Japon riz et soja ; au Mexique, haricots rouges et maïs.

Fayots et légumes secs sont aussi une super **source de fibres**, ces fibres qui manquent dans l'assiette des français. Ces fibres ralentissent la vidange gastrique, et abaissent l'index glycémique. Du coup, les légumes secs coupent l'appétit pour longtemps ce qui est rare dans ce monde de glucides rapides, pain blanc et Coca ! Pas d'hyperglycémie, pas d'hypoglycémie, donc ni obésité, ni fringale. Et on voit ce paradoxe que les mangeurs de légumes secs, pourtant très caloriques, sont plus maigres que la moyenne des gens. Ces fibres, les bactéries de notre flore intestinale en sont friandes, ce qui permet **un transit intestinal correct**, jour après jour : pas de constipé chez les fayots !

Mais on dit que les fayots sont musiciens : ces fibres libèrent trop de gaz ! C'est vrai, leur musique n'est guère appréciée en société. Mais il est des recettes qui évitent les gaz comme la purée de pois-chiches de l'hummos. Et notre flore s'adapte quand on lui en sert souvent, ce qui réduit les flatulences.

En plus des bonnes protéines, des glucides lents et des fibres abondantes, les légumes secs sont source de micronutriments : beaucoup de **vitamines B**, dont le fameux-acide folique qui protège des accidents cardio-vasculaires ; du magnésium aussi et **pas mal de fer** dont manquent souvent les jeunes dames. Ce fer est mal absorbé, c'est vrai, mais la vitamine C d'un jus de citron ou d'une orange suffit à *doubler* sa récupération, un truc bien connu des végétariens. Cerise sur le gâteau, les légumineuses contiennent des agents anti-cancers : le BBPI des lentilles, la génistéine du soja.

Bon ne mangez pas que des légumes secs, mais deux ou trois fois par semaine, c'est vraiment bien de les mettre au menu. Alors, Bon appétit !

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net>

Podcasts Audio sur http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique_corpet.xml

Ideal 430 mots. Ici 421 mots : 2'30 passe Ven 15 avril 2016 sem 2016-15