

Faut-il manger ... les légumes crus ou cuits ?

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

Bonjour ;o) A votre avis, faut-il faire cuire les légumes ou les manger crus ? Parfois on n'a pas le choix : certains légumes sont immangeables sans cuisson: voyez les pommes de terre, leur amidon cru est si indigeste qu'il donne mal au ventre et fait de terribles *prouts*.

Mais souvent, cru ou cuit, on peut choisir, et peut changer ses habitudes. Ainsi, courgettes et épinards crus sont délicieux, tomates et endives cuites aussi. Et pour la santé, c'est quoi le mieux : cru ou cuit ?

Cuire **c'est plus sur**, car la chaleur tue les bactéries. S'ils avaient fait cuire leurs graines-germées, les 50 allemands n'auraient pas été tués par *Eschericia coli* en 2012. Les milliers de gens contaminés par ces graines germés crues n'auraient pas été malades. Et c'est pareil pour les *Listeria* et d'autres méchants microbes, tués pas la chaleur.

Mais on nous dit aussi que **la cuisson détruit les vitamines** ! Et c'est vrai, surtout pour la vitamine C qui est fragile et s'oxyde pendant la cuisson. Pour mieux profiter des vitamines c'est donc mieux de manger les légumes crus.

Faisons le point : plutôt faire cuire quand on doute de l'hygiène, ne manger cru que si on peut laver à fond le légume.

Essayons d'aller plus loin : Oui, les légumes apportent des fibres et des vitamines, mais aussi des **micronutriments protecteurs** pour le cœur et les vaisseaux, et contre le cancer. Des caroténoïdes et des polyphénols colorés, des composés soufrés odorants. Là aussi la cuisson va changer les choses, mais pas toujours dans le même sens. Juste deux exemples : mieux vaut faire cuire les tomates, mais pas l'ail. Je vous explique:

Pour la tomate, les messieurs ont intérêt à les manger cuites, si possible à l'huile. Pourquoi ça ? Car le lycopène (c'est le « rouge » de la tomate), n'est absorbé que dissout dans l'huile. On voit bien les gouttes d'huile rouge-orange dans les lasagnes, le rizzoto, ou la pizza. Ce lycopène protège contre le cancer de la prostate, fréquent chez les vieux messieurs.

L'ail maintenant. Il contient des composé soufrés, vous savez ceux qui sentent si fort. Ils protègent contre plein de maladies, dont beaucoup de cancers. Mais le principe actif (le diallyl sulfide) ne devient actif que quand on l'ail cru est broyé ou haché-menu. Si on cuit la gousse, on perd presque tout. Sauf le gout. Donc vaut mieux manger l'ail cru, ou le broyer 5 minutes avant de le cuire.

Au total, cuits ou crus les légumes sont bons et utiles. On n'en mange jamais assez, alors, bon appétit !