

## Pain+vin+fromage, French paradox ?

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

423 mots / 429 : ok, vif. ton gentil, mais prononcer mieux !

Salut les amis :o) **Quel est votre plat préféré ?** Pour beaucoup de dames, c'est un fondant au chocolat, noir et moelleux ! Pour les messieurs c'est un magret de canard ou un bœuf bourguignon. D'autres rêvent d'aliments hors de prix : foie gras truffé ou caviar russe. Y-a ceux qui regrettent la purée de leur enfance. Pour moi, je vous avoue que je ne connais rien de meilleur qu'**un bon fromage**, affiné au point de sentir mauvais, avec **du bon pain** frais et **un verre de rouge** du Sud-Ouest : Madiran, Fronton, Cahors, Minervois ou Corbière. Ou, faute de mieux, un bon Bordeaux. J'adore ça, et je dois lutter pour résister à ces trois coquins, bien pire que les frères Rapetout.

Car ce sympathique trio est tout de même dangereux, si l'on en prend trop. Dangereux pour ma ligne car le pain et le fromage sont presque l'idéal pour **prendre** du poids, en associant les glucides rapides de la mie de pain aux lipides saturés du fromage.

Dangereux pour mon cœur, car bien trop salé et trop gras, de graisses saturées.

Dangereux pour ma tête et mon foie, car l'alcool du vin abîme le cerveau et bousille le foie, sans parler de son effet cancérogène.

*Mais tout cela, rassurez-moi, c'est juste quand on en prend « **trop** » ?*

Heu, oui, enfin oui et non. Car ce moment bien français où le plateau de fromage s'invite à table, poussant les convives à se resservir de vin et de pain, ce moment là **c'est la fin du repas** ou presque. On a en général bien assez mangé, voir déjà un peu trop. Et puis c'est tellement bon qu'il est difficile de ne pas en prendre "trop", surtout si le choix de fromages est important. Ma Maman m'a appris qu'il était impoli de prendre de tous, mais que s'il y avait 7 fromages différents sur le plateau, on pouvait en goûter six.

Enfin **c'est un trio ou l'un ne va pas sans l'autre**. Il est donc très tentant de reprendre de celui qui manque quand il reste des deux autres... ce qui peut-être sans faim. Vous connaissez la parabole du tabouret dont on essaye d'égaliser les trois pieds : à force de scier on s'assied au raz du sol.

**Je n'ai pas de solution pour y résister**, ma volonté n'y suffisant pas. Mais je sais que ce trio, pain+vin+fromage est la cause de mes excès de sel, de graisses, de calories et d'alcool.

Soyez donc plus sages que moi, et **Bon appétit** les amis :o)