

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

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

418 mots : cool

Bonjour ;o) **Faut-il manger des pancakes ?**

Mmmm ??? c'est pas obligé de manger des pancakes.

Mais pour qui veut maigrir un peu, c'est une bonne idée d'en prendre au petit déjeuner.

En France c'est classique de manger des tartines avec le café au lait du matin. Et les grands jours, croissant ou chocolatine. Les enfants prennent plutôt des céréales, dans un bol. C'est bon tout ça, mais pour le nutritionniste, c'est des glucides, et des glucides « rapides ». Autrement dit, quelques minutes après la tartine, le croissant ou les céréales, un flot de sucre arrive dans le sang du mangeur. Sa glycémie s'élève, et bientôt son pancréas fait de l'insuline pour capter le sucre du sang. Si juste après le p'tit-déj. je saute sur mon vélo ou je pars courir, OK : je vais brûler ce sucre dans mes muscles. Sinon, il va se stocker dans mes graisses. Et deux heures après ma glycémie aura baissé, car l'insuline fait bien son boulot. Souvent trop bien, et je ferai une petite hypoglycémie : et me voilà affamé bien avant l'heure du déjeuner, et tenté de grignoter du sucré.

**Et les pancakes font mieux que les tartines ?** Oui, car je vous propose de faire des pancakes spéciaux, bourrés de protéines. J'en fais tous les matins, la recette est très simple. Dans un bol je casse **un œuf**, j'y ajoute un **demi-yaourt**, plus une bonne cuillère de **son d'avoine**. Un peu de poivre, pour le goût, je bats à la fourchette, et je verse sur la poêle chaude : Pan-cake veut dire « gâteau à la poêle ». Après trois minutes je retourne la crêpe épaisse. Une minute de plus et je la glisse sur l'assiette. Quelle bonne odeur ! « A table ma chérie ! ».

**Cette petite crêpe contient surtout des protéines.** Qui ne vont pas « rompre le jeûne » de la nuit : dé-jeuner veut dire casser le jeûne (comme *brake-feast* en anglais). Pendant le jeûne nocturne, la glycémie baisse, et l'organisme se met à utiliser les corps cétoniques, tirés de nos graisses, et ça fait maigrir. Cette petite séance d'amaigrissement quotidien va pouvoir durer jusqu'au déjeuner, le pancake ne l'arrêtant pas. Et comme les protéines coupent la faim, pas de coup de barre à 11h ; Grâce au pancake, ma Florence n'a plus faim le matin, et son poids descend tout doucement. Ça vaut bien quelques minutes de cuisine au réveil, non ? Sans parler de la bonne odeur ! Bon appétit les amis ! ;o)

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

Podcasts Audio sur [http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique\\_corpet.xml](http://podcastpresence.streamakaci.com/xml/chronique_corpet.xml)

Idéal 430 mots. Ici 418 mots : OK = 2'15 passe Jeu 12 janv 2017 7h50 Ven 13/01 20h40 Sem. S17-02