

Faut-il manger ... du poulet ?

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

442 mots / 430 : rapide

Bonjour ;o) **Faut-il manger du poulet ?** Le poulet n'est pas un légume vert et pourtant il n'a que des bonnes notes. Sauf du côté des oiseaux. Car ça doit pas être marrant d'être plusieurs milliers dans le même appart' où le ménage n'est jamais fait. Et mourir à 40 jours, c'est bien jeune, même si la fin est indolore ? Bon, y-a aussi les poulets Labels et plein-air, dont la vie ressemble plus à la vie des poulets préhistoriques : j'ignore s'ils sont plus heureux qu'en élevage intensif, mais c'est possible. Mais les poulets n'écoutent pas la Radio...

Alors dans l'assiette, le poulet, franchement, c'est pas mal !

- C'est de la viande, donc plein de protéines. Des bonnes protéines pour faire grandir les enfants, et conserver les muscles des plus âgés.
- C'est de la viande maigre, très maigre même si on ne mange pas la peau. Donc pas de gras, pas de calories inutiles, rien de dur à digérer.
- Beaucoup de protéines, pas de sucre, très peu de graisses, c'est l'aliment idéal des régimes amaigrissants. A tel point que certains mangent trois blancs de poulet au petit déjeuner, ça leur coupe l'appétit pour la journée. Je trouve qu'ils abusent, car que devient le reste des morceaux découpés ? On les envoie en Afrique ?

- La graisse du poulet est peu saturée et pauvre en cholestérol, donc meilleure pour le cœur que la graisse bovine.
- Et y-a pas que des protéines dans le poulet, c'est aussi bourré de minéraux et de vitamines, en particulier du zinc et du sélénium, des vitamines B1, B2, B3, B6 et B12. Cuisse et pilons apportent aussi du fer.

- Mais j'ai lu que la viande favorise le cancer du colon ?

Justement, ce qui est vrai de la viande rouge et des charcuteries, ne l'est pas du poulet. En manger diminuerait plutôt le risque de cancer.

- Mais, les poulets ont la grippe, et portent des microbes dangereux ?

La grippe aviaire, ça tue les poules, pas les gens. Par contre y-a des salmonelles et des campylobacters dans l'intestin des poulets : les oiseaux eux sont insensibles, mais pas nous : ça nous file une diarrhée fébrile grave. Ces microbes sont facilement tués par la cuisson. Le problème, c'est qu'on récupère souvent les bactéries en préparant le poulet. Puis on les repose sur un autre aliment : Il faut donc bien laver ses mains, le couteau et la table juste après avoir mis son poulet à cuire.

Voici une viande pas chère, facile à cuire, et au **top** de la nutrition, à condition de mettre des légumes avec. Bon appétit mes amies ! ;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. Ici 418 mots : OK = 2'15 passe Jeu 16 fév 2017 7h55 + Ven 17/02 20h40 Sem. S17-07