

## Faut-il manger ... de la Salade ?

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

420 mots

Bonjour ;o) faut-il manger de la Salade ? J'ai longtemps considéré que la salade c'était « que de la flotte » :o( Mais j'ai bien changé d'avis depuis. Oui la salade contient beaucoup d'eau, et **c'est son premier intérêt**. Pas pour gagner un verre d'eau, bien sur, mais pour nous remplir l'estomac avec quelque chose de très peu calorique. Car dans notre pays d'abondance on risque l'excès plus que le manque : ces feuilles sont du « pain béni » pour nous couper un peu l'appétit et éviter de prendre du poids. On pourrait commencer chaque repas par la salade, bien remplir l'assiette de feuilles, pour croquer ce bourrage frais et léger. Des fibres aussi dans ces feuilles, **des fibres solubles** qui font baisser le cholestérol. Eau, fibres et quoi d'autre ?

Et bien beaucoup de vitamines, surtout dans les feuilles vertes : **vitamine A, vitamine K et vitamine B9** surtout, vitamine C aussi. Vitamines dont on ne manque pas trop, en général, mais c'est toujours bon. Et puis les salades nous apportent aussi des caroténoïdes et des polyphénols, qui protègent le cœur, et contre certains cancers. On dit enfin que la laitue contient un agent calmant, on en fait des tisanes apaisantes !

Bon, **mais y-pas que la laitue dans la vie**: d'autres salades sont bien plus croquantes ou goûtues : romaine, batavia, chicorée, iceberg, frisée, endive, sucrine... ça vaut le coup de changer, mais elles apportent en gros les mêmes choses que la laitue.

D'autres feuilles, plus petites et plus chères, sont aussi bien meilleures. Meilleures au gout, meilleures pour la santé : **le cresson, le pissenlit, l'épinard, la mâche, la roquette**, contiennent plus de nutriments que les « grosses salades ». Le cresson est une bombe de vitamine C, le pissenlit de vitamine A, la mâche d'oméga-trois, la roquette de calcium et les épinards de vitamines B9 et K. Ces feuilles sont les championnes de la densité nutritionnelle !

*Oui c'est bon ces salades. Mais faut les laver, les essorer, quel boulot !*

Bon, on peut aussi acheter la salade déjà lavées, en sac : plus cher et moins nutritif, c'est mieux que rien, si vous n'avez ni temps ni courage.

*Et la sauce, la sauce huileuse va tout gâcher, non ?*

Faut rien exagérer, la sauce on n'en met pas des tonnes. Bien faite, la sauce est utile elle aussi : huile de colza pleine d'oméga-trois, huile d'olive antioxydante, moutarde aux vertus anti-cancer, eau ou vinaigre pour alléger ! Alors, sans modération, bon appétit les herbivores ;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)

Ideal 430 mots. Ici 420 mots: 2'.. passe Ven 13 mai 2016 sem 2016-19