

Le nouvel **Observateur**

III. – Dîne avec une fourchette

Pour revenir à ce livre capital qu'est « Dîne avec une fourchette », nous allons étudier les aliments clés du forking. Et d'abord, les légumes. Ils sont au nombre de quinze. 1) L'ail. « *Pourquoi les Chinois ont-ils le taux de cancer de la prostate le plus bas du monde ?* » Parce que ce sont de gros consommateurs d'ail. L'ail est bon pratiquement pour tout. C'est un antiseptique, un antibiotique, un anticoagulant, ses propriétés anticoagulantes, antioxydantes, anti-cholestérol, anti-tension ne sont plus à démontrer. Il n'a qu'un défaut, il sent. Il sent l'ail. Il faudrait enlever le germe. Mais en enlevant le germe, n'enlève-t-on pas ses vertus ? La carotte aussi a d'éminentes vertus. Elle rend aimable. Elle agit sur le teint, sur le cholestérol. Enfin, une purée de carottes, c'est délicieux. Mais il faut aimer les carottes. Je les aime. Surtout avec du foie de veau.

Le chou de Bruxelles est aussi un légume épatant. Ce serait un antidépresseur de première classe. Le chou-fleur était le légume favori de Louis XV. Si Louis XVI, avec l'aide de Parmentier (1737-1813), contribua à introduire la pomme de terre sur nos tables, Louis XV fut le roi du chou-fleur : « *Après nous, le déluge* », dit ce grand pétomane. Pourquoi la viande n'est-elle pas recommandée le soir ? Parce qu'elle est longue à digérer. « *Si vous mangez de la viande à 20 heures, il faudrait idéalement ne pas vous coucher avant 1 heure du matin, le temps que l'estomac termine son travail.* » Mais à midi, c'est parfait.

Le potage est à éviter le soir, d'après le docteur Alain Delabos : « *Je déconseille vivement d'en manger le soir, car on ne peut pas éliminer toute l'eau qu'il contient parce qu'elle est retenue par les sels minéraux des légumes et le sel utilisé. Cette eau stockée dans le système lymphatique provoque la formation de cellulite. Si vous aimez vraiment la soupe, il faut la prendre le matin, salée et épaisse.* » Ainsi, les enfants avaient raison qui repoussaient la soupe du soir avec horreur.