

# Les plaisirs et bienfaits de la cuisine italienne

---

 [franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-11-juin-2018](https://franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-11-juin-2018)

Au delà des clichés, coup de projecteur sur une cuisine qui s'est élaborée entre les murs des maisons, une cuisine pauvre et locavore avant l'heure, transmise par les mères et grand-mères, mais aussi par les petits restaurateurs du coin de la rue avec leurs plats simples du terroir à manger sur le pouce...



La cuisine italienne © Getty / Nina Van Der Kleij / EyeEm

**Et pour votre dévoué serviteur, une furieuse envie de déjeuner ou de dîner italien, en dépit du temps maussade...**

Bruschetta aux tomates confites et à la burrata, frites de polenta, foccaccia croustillantes au fromage de Ligurie, paupiettes d'aubergines, canelloni de ricotta au pistou d'estragon, linguine aux palourdes, rigatonis à la romaine, tarte au citron et à la crème d'amande,

## J'arrête là, j'ai déjà pris 5 kilos...

[À \(ré\)écouter](#)

[Histoire](#)

[La pizza au patrimoine immatériel de l'Humanité](#)

Ce matin, nous célébrons les plaisirs et les bienfaits de la cuisine italienne...

Au delà des clichés, coup de projecteur sur une cuisine qui s'est élaborée entre les murs des maisons, une cuisine pauvre et locavore avant l'heure, transmise par les mères et grand-mères, mais aussi par les petits restaurateurs du coin de la rue avec leurs plats simples du terroir à manger sur le pouce...

- Quelle est l'essence de la cuisine transalpine ?
- Quelles sont les grandes différences entre la cuisine du nord et du sud de la Botte ?
- Pourquoi la gastronomie italienne est-elle l'une des plus populaires au monde ?
- Comment ne jamais rater ses pâtes et ne pas en faire des nouilles molles et sans saveur ?
- Comment reconnaître une bonne pizza ?

À lire

Culture

Le pesto menthe-chapelure par Massimo Bottura

- Quels sont les grands bienfaits de la cuisine italienne, qui s'inscrit dans ce que les médecins appellent la diète méditerranéenne ?
- Et puis, question fondamentale, la *pasta* fait-elle vraiment grossir ?

Et vous, racontez-nous votre amour pour la cuisine italienne, je veux tout savoir de vos recettes fétiches et tour de main...

01 45 24 7000, sans oublier l'appli France Inter et la page Facebook de GBVF

avec

- **Alba Pezone**, créatrice de l'école Parole in Cucina, école de cuisine italienne à Paris, Cucina ed.Hachette
- **Alexandra Retion**, diététicienne nutritionniste, Régime crétois ed.Hachette, Qu'est-ce qu'on mange ed.First
- **François-Régis Gaudry**, rédacteur en chef adjoint et critique gastronomique à L'Express, On va déguster chaque dimanche de 11h à 12h sur France Inter, auteur de On va déguster la France ed. France Inter / Marabout, vient de réaliser un documentaire consacré à la pizza sur Paris Première

Partenariat Santé Magazine Aline Perraudin

Chronique Thibaut de Saint Maurice

Le blog de l'auditrice Virginie

À lire

Culture

Comment (bien) cuire les pâtes à l'italienne ?

*Demain nous recevrons Christophe André qui nous apprendra à cultiver notre vie intérieure, à l'occasion de sa dernière de l'année et de sa retraite cette semaine en tant que psychiatre à l'hôpital Saint Anne.*

Toutes vos questions à Christophe André au 01 45 24 7000 dès 9h.

10h15

La petite philo

Petite philosophie de l'huile d'olive

Par Thibaut de Saint-Maurice

Programmation musicale

- CHRISTOPHE  
Les mots bleus (1974)
- JAIN  
Alright (Radio Edit)

2018

L'équipe

- **Ali Rebeih***Producteur*
- **Stéphanie Texier***Réalisatrice*
- **Alexia Rivière***Attachée de production*
- **Claire Destacamp***Attachée de Production*
- **Théo Denmat***Stagiaire*
- **Manon Racz***Stagiaire*

Mots-clés :

(ré)écouter Grand bien vous fasse ! [Voir plus](#)

