

Les bienfaits des céréales et légumineuses !

franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-26-novembre-2018

Comment se réconcilier avec les pois chiches, lentilles, pois cassés, fève, ou encore les haricots tarbais...



Légumes secs (ou légumineuses) : lentilles, fèves, haricots, pois chiches, pois cassés, petits pois... © Getty / Janine Lamontagne

[À lire](#)

[Vie quotidienne](#)

[Tartelettes d'orge aux abricots parfumés à la lavande](#)

Quand nous étions petits, manger de la viande tous les jours, midi et soir était une norme sociale et culturelle largement partagée. Dégustez un steak, une cuisse de poulet, un morceau de gigot, une saucisse pour être fort comme un bœuf, comme un cheval, pour reconstituer ses forces...

Et puis, au fil du temps, l'éducation nutritionnelle, les préoccupations de santé, ont provoqué une **baisse de la consommation de produits carnés au profit des céréales et des légumineuses**, désormais parés de toutes les vertus...

Végétarien ou pas, de plus en plus de Français invitent à leur table **pois chiches, lentilles, pois cassés, fèves** et autres **haricots tarbais**...

Nous verrons quelles sont leurs véritables vertus ?

Comment les choisir ? Comment les accommoder ? Nos invités vous délivreront quelques recettes savoureuses particulièrement adaptées à cette époque de l'année...

Pour le grand chef Joël Robuchon, on n'imagine pas combien un simple plat de lentilles, de pois chiche ou de soja peut être grand...

Avec

- **Danièle Gerkens**, directrice de la rédaction du magazine *Elle à table*
- **Régis Marcon**, chef cuisinier, auteur de *Céréales et légumineuses* (éditions de La Martinière)
- **Alexandra Retion**, diététicienne et nutritionniste, *Qu'est-ce qu'on mange* (éditions First) et *Le régime crétois* ed. Hachette

Aller plus loin

Les légumineuses peuvent-elles vraiment remplacer la viande ?

Trois recettes tirées du livre de Régis Marcon *Céréales et légumineuses* paru aux éditions La Martinière :

+ La chronique Alors voilà Baptiste Beaulieu

+ La chronique de Thierry Lhermitte (parrain de la Fondation pour la Recherche Médicale)

Et Aline Perraudin, pour le partenariat avec Santé Magazine

Demain, on s'intéresse à la peur du loup, entre fiction et réalité. Nous recevons un historien passionnant Michel Pastoureau, et la psychologue clinicienne Béatrice Copper Royer... Racontez-nous vos histoires de peur du loup, réelle ou imaginaire

10h35

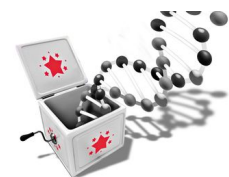
Alors voilà
Madame Sugar
Par Baptiste Beaulieu



10h50

Programmation musicale
L'équipe

- **Ali Rebeih** Producteur
- **Stéphanie Texier** Réalisatrice
- **Claire Destacamp** Attachée de Production
- **Alexia Rivière** Programmatrice de l'émission
- **Laura Laplaud** Stagiaire



Mots-clés :

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