

pas ma, non ? », s'amuse le scientifique.  
De mai à juillet, la cerise est le fruit

seton Alexandra Lacoste, lui succède  
avec ses fruits en forme de cœur. Puis

tement de Jean-Chri  
producteur à Malemor

## Le sucré, avant le repas qu'ils disaient

**Légende urbaine** Il paraît que manger des carottes rend aimable. Il paraît aussi que manger des fruits avant le repas serait bien meilleur pour la santé que de les manger après, car les fruits absorberaient les graisses saturées ingérées ensuite. « Je pense que c'est un mythe, a répondu François Mariotti, professeur de nutrition à AgroParisTech. Peut-être que cela peut calmer un peu la faim, après tout, pourquoi pas. Mais d'un point de vue scientifique, c'est une hypothèse un peu bizarre, qui n'est fondée sur absolument rien. Pour ce qui est de la digestion, je ne vois pas par quel mécanisme le fait de manger des fruits avant le repas pourrait l'améliorer. »  
Chez Jean-Michel Bourre, médecin et auteur notamment de l'ouvrage *Le Programme pour bien nourrir votre*

*cerveau* (éd. Odile Jacob), même réponse : « Au sujet de l'ordonnement des repas, nos ancêtres ont compris il y a longtemps qu'il y avait une certaine logique. Les légumes provoquent la satiété, alors que les fruits, lorsqu'ils sont pris au cours d'un repas, avec d'autres aliments, la provoqueront sur le plus long terme. Les fruits meilleurs avant le repas, c'est un mythe. »  
Par ailleurs, manger des fruits plutôt hors des repas, par exemple en milieu de matinée, n'est pas forcément une très bonne idée non plus, poursuit Jean-Michel Bourre : « Ils sont sucrés, donc ils vous feront sécréter de l'insuline, puis provoqueront une légère hypoglycémie, et donc certainement le grignotage », explique-t-il. Et les carottes, alors ? Nous avons été assez aimable pour ne pas poser la question. **P.B.**



## Ingrédients

- Une boîte
- 10 feuilles de menthe

## Recette

- 1 Dans un blender verser
- 2 Mixez le tout.
- 3 Servez bien frais dans

SUGG

Pour un  
de d  
rajou  
de v  
avan

# "MAISON" TOUT L'ÉTÉ

de l'idée !

Retrouvez toutes nos  
idées recettes sur



20 minutes - 8 juillet 2019