

Bienfaits de la cuisine à la graisse de canard

Une excellente question me direz vous ! pourquoi la cuisine à la graisse de canard ou à la graisse d'oie serait elle bonne pour la santé après tout c'est de la graisse Stoppons dès maintenant les idées préconçues.

Un médecin très réputé durant les années 60 - 65 a fait une étude pour prévenir des maladies coronariennes. Il découvre ensuite dans les années 75 que certains acides gras insaturés étaient importants pour la prévention de certaines maladies cardio vasculaires. Plusieurs études ont eu lieu dans plusieurs départements français et savez vous ce qu'il est ressorti de ces études ? Eh bien tout simplement que le département du Sud Ouest, pourtant consommateurs de graisses de canard ou de graisses d'oie avait une très faible mortalité due à des maladies coronariennes. Bref une vie plus longue, et ce grâce à leur cuisine traditionnelle à base de graisse de canard ou d'oie.

La cuisine française est différente d'une région à une autre. Regardez, dans les régions du Nord les gens cuisinent beaucoup au beurre ou avec des graisses animales alors que dans notre bon vieux Sud Ouest c'est la cuisson à la graisse d'oie ou de canard qui prime. Des études ont démontré que notre modèle de cuisine dans le Sud Ouest était excellente pour la santé. La gastronomie du Sud Ouest c'est le foie gras, le confit..... et on nous le dit clairement c'est bon pour la santé (biensur à condition de ne pas exagérer non plus).

L'oie ou le canard ont une teneur assez élevée en acides gras poly insaturés ainsi qu'en acides oléiques qui sont en fait de fervents protecteurs de notre organisme contrairement aux autres graisses de porc ou d'autres animaux qui elles sont très riches en acides saturés.

Donc en conclusion il est impératif de souligner le fait que notre bonne vieille gastronomie traditionnelle du Sud Ouest est excellente pour notre santé. Revenons tous aux habitudes alimentaires que nos grand mères nous ont inculqué dans le Sud Ouest. Rien de tel qu'un bon confit de canard avec une poellée de cèpes non ? Vos papilles tourbillonnent déjà ca se sent ...

Pour voir les bienfaits de la cuisine traditionnelle gasconne il n'y a pas 36 solutions, venez faire un tour dans le Sud Ouest, mangez de bonnes choses et vous le verrez par vous même, les Gascons sont toujours de très bonne humeur.

Bon appétit en tout cas

Jean Pierre CAILLAU

Séverine