

Attention mal préparés, certains légumes sont toxiques



Haricots rouges à laisser tremper 5 heures



Ils contiennent des phytohémagglutinines, une toxine qui peut créer des nausées très sévères, des vomissements et de la diarrhée intense chez l'homme. Pour éviter ce risque, il faut absolument les faire tremper au moins 5 heures, jeter l'eau, et ensuite les faire cuire une bonne demi-heure. Les haricots rouges en conserve ne posent quant à eux aucun problème, puisqu'ils sont déjà cuits.

Pommes de terre et tomate: jamais avec des traces vertes



Quand la pomme de terre est exposée à la lumière, elle crée de la chlorophylle, qui donne la couleur verte. La chlorophylle n'est pas à craindre, mais la lumière va aussi faire sécréter à la patate des glycoalcaloïdes, dont la solanine et la chaconine. Ces molécules-là sont des toxines que la cuisson ne détruit pas. Il faut donc absolument éplucher la pomme de terre de façon à enlever complètement toute trace de vert. Il faut aussi se méfier des tomates vertes qui contiennent des tomatines. Cette toxine va créer des effets semblables à ceux causés par les toxines qu'on trouve dans les pommes de terre qui ont commencé à verdir. Le mûrissement va faire disparaître la tomatine; donc il est important d'attendre qu'elles soient bien rouges.



Pignons de pin et dysgueusie

Depuis la hausse mondiale de demande de pignons de pin, ils proviennent maintenant principalement de Chine avec une qualité variable. Chez certaines personnes, l'ingestion peut provoquer un goût amer et métallique dans la bouche, un phénomène appelé dysgueusie. La cause précise de cet effet demeure inconnue.



Carottes et le panais: pas ensemble dans le frigo

Si on range carottes et panais dans le frigo à côté de fruits qui dégagent de l'éthylène, comme les bananes, ce gaz éthylène va provoquer la sécrétion d'isocoumarine dans la carotte, puis de xanthotoxine dans le panais. Ces deux molécules vont créer de l'amertume en bouche. Par ailleurs, la carotte tend à contenir beaucoup de nitrates; si les carottes sont trop vieilles, ces substances peuvent se transformer en nitrites, qui sont toxiques pour la santé.

La rhubarbe, jamais avec les feuilles

Ce n'est pas de la rhubarbe dont il faut se méfier, mais juste de ses feuilles! On ne les mange pas, celles-ci contiennent des oxalates et des anthraquinones. Ces molécules peuvent provoquer des effets sévères comme des nausées, des vomissements, des crampes et des convulsions. D'ailleurs, on peut faire bouillir les feuilles, recueillir le liquide et le pulvériser sur vos fleurs de jardin comme insecticide naturel.



Sources : <https://www.pressesante.com/> 7 janvier 2021