

## Des insectes au menu ! - 1/3

**Nouvelle lubbie du 21ème siècle ou véritable régime alimentaire ? Les insectes ont longtemps été considérés comme répugnants dans les sociétés occidentales. Pourtant, les repas à base d'insectes sont depuis des siècles à la base de spécialités dans les sociétés orientales. Qu'est-ce qui les a rendus si populaires ? Et une ou deux recettes, c'est ce que vous découvrirez par la suite.**

Que ce soit en Afrique ou Amérique latine, les plats à base d'insectes font partis des traditions de certaines ethnies. De la chenille aux termites, de nombreuses espèces étaient et sont aujourd'hui encore consommées. C'est difficilement que le marché des insectes a fait son entrée dans les sociétés occidentales tel que l'Amérique du Nord et l'Europe. En effet, le public a été dur à convaincre "Pardonnez-moi d'avoir dit un verre ou un vers ?".

Pourtant, depuis quelques années maintenant les amateurs se multiplient à travers le monde et prennent de plus en plus de place dans les assiettes. Cependant, il reste tout de même rare de trouver un grillon comme goûter. Alors qu'est-ce qui a suscité cet intérêt soudain ? Le régime aux insectes est-il bon pour nous ? Et enfin quel impact sur la société pourrait avoir un tel condiment ?

### Les globe-trotteurs et les émissions tv

On se souvient tous de la fameuse épreuve du vers dans Koh Lanta, où les candidats doivent manger le plus de vers (blanchâtre et assez gros) pour remporter l'épreuve. Ou encore de Pékin express avec les cuisines locales, tel que des grillades de sauterelles. Il y a bien d'autres émissions que ce soit en France ou à l'étranger dans lesquelles les candidats se retrouvent confrontés à nos amis à six pattes.

Ces émissions ont piqués la curiosité de certains téléspectateurs qui ont eux-mêmes voulu tenter l'expérience, certains jeux mimant les épreuves de candidats ont même été mis au point.

Ce ne sont pas les seules émissions à avoir suscité un intérêt soudain pour nos amis à plusieurs pattes. Les émissions culinaires commentées par des voyageurs à travers le monde, on fait découvrir aux Européens et aux Américains des recettes et des plats à base d'insectes qui je dois bien l'avouer sur le papier ont l'air succulent. De plus certains voyageurs, ont eu la bonne idée de ramener de leurs voyages quelques échantillons pour partager avec les amis (vive l'amitié !) ce qui a permis également de répandre cette culture entomophagique dans nos sociétés.

Mais les émissions TV et le bouche à oreilles ne sont pas les seuls éléments à avoir permis à cette nouvelle mode de prendre ses marques.

### Ecologie et économie

Comme beaucoup le savent, l'écologie est un des principaux sujets d'inquiétude et d'attention de ces dernières années, on a tous entendu parler de la COP21 (non ?). Pour ce qu'il ignore, il s'agit d'un sommet mondial, qui s'est déroulé à Paris pour discuter des dérèglements climatiques et des problèmes de pollutions (vraiment ?). Qu'est-ce que cela a à voir avec les petites bêtes ? Tout d'abord, parlons de viandes, à l'heure actuelle, dans l'industrie agro-alimentaire, l'une des productions qui pollue le plus et apporte le plus de problème écologique est la production de viande au sens large. D'un point de vue tant financier qu'écologique, la production de viande représente un gouffre que l'on peine à combler. Certains écologistes et économistes pensent que la viande pourrait un jour être remplacée par l'insecte qui permet également un apport protéique important.

Pourquoi les insectes ?

L'élevage des insectes est relativement facile et très peu coûteux que ce soit en finance ou en pollution. Mais est-ce envisageable ? Certains scientifiques pensent qu'il arrivera un moment, où ce ne sera plus un choix mais un impératif.

Toutefois, il reste un bémol, le premier c'est la part de marché, même si cette mode se répand rapidement, elle

## Des insectes au menu ! - 2/3

ne touche pas encore assez de monde pour pouvoir bâtir une fortune, de plus, les consommateurs sont très attachés à la viande (no merci pas de grillons un hamburger !)

Pour finir, en Amérique Latine, on peut désormais trouver des fermes réservées à l'élevage d'insectes.

On finit avec l'eau à la bouche

Pour finir en beauté, voici quelques recettes que l'on peut réaliser chez soit pour les plus courageux !!

Pizza aux insectes :

Ingrédients (pour une pizza de 25 cm)

1 pâte à pizza

10 j'ai d'insectes déshydratés

5 petites champignons de paris

1 coulis de tomate

Olives noires

Gruyère rapé

Préparation

Sur la pâte à pizza, étaler le coulis de tomate.

Trancher en fines lanières les champignons de Paris et les disposer sur la pizza.

Ajouter les insectes déshydratés ainsi que les olives noires.

Parsemer de gruyère râpé.

Mettre au four à Thermostat 7 (210°C), pendant 1/2 heure et plus si nécessaire.

Salade au chèvre chaud et aux INSECTES !!

Ingrédients

4 tranches de pain de campagne

2 fromages de chèvre

100 j'ai d'insectes

salade verte (batavia, laitue, romaine selon les goûts)

2 tomates

1 poivron rouge

1 gousse d'ail

huile d'olive

basilic

Préparation

Frotter les quatre tranches de pain de campagne avec la gousse d'ail. Couper les fromages de chèvre. Poser sur chaque tranche de pain une tranche de fromage de chèvre. Mettez-les sur la plaque de votre four avec du papier cuisson puis arrosez-les d'huile d'olive et de basilic. Faire cuire 15 mn.

Pendant ce temps, laver la salade et installer deux ou trois feuilles dans chaque assiette. Laver les tomates, coupez-les en deux et trancher chaque moitié en fines tranches. Posez-les sur la salade.

Faire frire les insectes avec peu de matière grasse. Disperser-les sur la salade.

Couper huit lamelles de poivron et faire cuire dans de l'huile d'olive à feu très doux jusqu'à ce que le poivron soit fondant. Déposer quatre lamelles de poivron par assiette.

Faire la sauce pour la salade et déposer les toasts de chèvre chauds sur la présentation. Saupoudrer de basilic ciselé.

Liens utiles

## Des insectes au menu ! - 3/3

Recettes à base d'insectes : <http://www.mangeons-des-insectes.com/recettes>

achat d'insecte comestible : <http://www.insectescomestibles.fr/>