



Et si on mangeait des insectes ?

Une solution au problème de la faim ?

Depuis plusieurs années, Bruno Comby cherche à promouvoir l'entomophagie : le fait de se nourrir avec des insectes. Au delà des préjugés, cette alternative à la consommation de viande est très intéressante, tant sur le plan nutritionnel que sur l'énergie utilisée pour sa production.



Faciles à élever, les asticots ont un goût de crème...



Grillons et sauterelles sont-ils une des clés de la faim dans le monde ?

L'idée d'absorber du sorbet aux grillons ou de la crème pâtissière aux œufs de drosophiles pourra soulever le cœur de certains. La célèbre épreuve de Koh-Lanta qui consiste à faire ingurgiter de gros vers aux concurrents connaît un franc succès par son côté spectaculaire. Chacun d'entre nous en la visualisant se demande : « si j'étais à leur place, serais-je capable d'en faire autant ? ». Manger des insectes serait donc une douleur et non un plaisir. Pourtant cette répulsion relève purement de notre éducation. Nous absorbons bien des huîtres crues, des escargots, des cuisses de grenouilles et toutes sortes de crustacés.

Des protéines en quantité...



Bruno Comby

Le savant Bruno Comby s'est intéressé à la question. Les protéines sont indispensables à notre survie, nous les absorbons principalement en mangeant de la viande. Mais pour produire un kilo de protéine animale, il faut 10 kilos de protéines

végétales. Sachant que les insectes représentent 4/5èmes de la masse animale sur terre, il était logique de s'interroger sur leur consommation.

Fervent défenseur d'une alimentation saine et naturelle, Bruno Comby a démarré son expérience personnelle en absorbant volontairement (et en grimaçant) une limace perdue dans sa salade. Puis il a mis deux heures avant de réussir à avaler son premier grillon... un mets dont il raffole aujourd'hui ! Depuis, il s'interroge sur le thème des insectes. Lesquels sont comestibles ? Pourquoi éprouve-t-on du dégoût à les manger ?

Comment les préparer ? Son ouvrage, « *Délicieux insectes* » y répond largement.

Forte valeur énergétique

La consommation d'insectes était courante chez les Romains et les Grecs. Elle l'est encore aujourd'hui en de nombreux endroits de la planète comme en Afrique du Sud, au Zaïre, au Vénézuéla, en Colombie, au Mexique, en Inde, en Thaïlande, etc. Elle a disparu dans les pays qui se considèrent « civilisés ». Pourtant les insectes forment le groupe le plus diversifié du monde animal (il y en a pour tous les goûts) et aussi le plus répandu. Un nuage de sauterelles représente environ 400 000 tonnes de protéines comestibles ! Les insectes ont aussi l'avantage de se reproduire très vite. L'araignée contient 65% de protéines, contre 23% seulement pour le poulet... De même, la valeur énergétique des termites est de 560 kcal/100 g alors que celle du maïs n'est que d'environ 320 kcal/100 g !

Avec le développement actuel des famines, l'élevage et la consommation d'insectes pourraient donc représenter une filière intéressante, en particulier pour aider les pays du tiers-monde à faire face à la crise alimentaire.

Comment les élever ?

Les asticots sont faciles à produire en laissant à l'air libre des déchets alimentaires. On en récolte rapidement. Ils contiennent 60% de protéines et de nombreux acides gras essentiels. Leur goût ressemble à celui de la crème dessert. Le ver à soie, le criquet pèlerin ou les larves d'abeilles sont aussi faciles à élever, à récolter et à manger. Notons que leur production peut se faire avec de nombreuses substances végétales qui ne sont pas habituellement recyclées par l'agriculture. Elle ne nécessite pas l'utilisation de pesticides ou d'engrais ! Elle



Prêt pour déguster
des vers de palmiers

s'adapte bien aux petits élevages locaux. On peut donc développer rapidement des méthodes simples, peu coûteuses et non polluantes pour produire ou récolter des insectes.

Bruno Comby propose d'ailleurs un plan d'action en quatre étapes : l'estima-

tion des ressources mondiales en insectes sauvages comestibles, l'information des populations, la mise en place d'élevages, la recherche de procédés de production industrielle d'insectes. Evidemment, un tel plan contrarierait fort un certain nombre de sociétés qui ont la main-mise sur la chaîne alimentaire telle qu'elle existe aujourd'hui.

Comment les manger ?

L'auteur conseille de plutôt manger des insectes dont le goût et l'odeur sont agréables à l'état naturel et de ne pas en absorber de trop grosses quantités lors des premières tentatives. Les sauterelles ou les grillons sont un bon début pour l'entomophage amateur. On peut les manger crus, mais il suggère de les cuisiner : frits, en brochettes ou à la poêle, assaisonnés avec de la vinaigrette, du ketchup ou de la moutarde et après avoir coupé les pattes et la tête. Les « connaisseurs » préfèrent les insectes crus pour bien en distinguer le goût.

Pour mieux surmonter le dégoût inévitable au début, il préconise la méthode du « goûter-cracher » : on porte l'insecte à sa bouche, on le mâchouille quelques instants et on le recrache (comme le font les goûteurs de vins). Cette technique permet de s'habituer petit à petit. Jusqu'au moment où vous constaterez que l'insecte est savoureux. Vous pourrez alors le consommer.

Le livre de Bruno Comby contient aussi de nombreuses recettes, ainsi que des conseils pour monter un élevage de grillons à domicile. Il est une incitation à la réflexion au moment où l'agriculture et l'élevage se posent de graves questions sur leur capacité à nourrir la planète.

■ **Jean-Louis Le Breton**

Délicieux Insectes

Les protéines du futur

Bruno Comby - Editions TNR - 30 €

(à commander sur son site :

www.comby.org)

Bruno Comby est ingénieur de l'Ecole Polytechnique et ingénieur en génie nucléaire de l'Ecole Nationale Supérieure de Techniques Avancées de Paris.



Trois recettes extraites du livre de Bruno Comby

Paëlla aux grillons :

Remplacez tout simplement dans une paëlla les crevettes par des grillons préalablement frits et salés. Les grillons seront disposés géométriquement, par exemple en étoile, sur le dessus du plat, pour un aspect esthétique et décoratif des plus réussis. Les grillons, plus ou moins disponibles en toute saison (selon les régions) pourront avantageusement être remplacés par des sauterelles à la saison d'été, pour une paëlla aux sauterelles

Choco-croquines (insectes enrobés de chocolat) :

Faire fondre du chocolat noir au bain-marie avec du sucre et un peu de beurre. Préparer les insectes, qui peuvent être petits, tels que fourmis, ou plus gros, tels que des grillons, sauterelles, larves, chrysalides... Tremper les insectes dans le chocolat fondu, retirer et laisser durcir le chocolat à température ambiante ou au réfrigérateur. Toute la difficulté est dans la composition et l'enrobage du chocolat. Nombreuses variantes possibles avec chocolat blanc, chocolat noir, choco-croquines aux noisettes, etc.

Brochettes de criquets au barbecue

De la dimension d'un doigt, les criquets sont les plus gros insectes facilement disponibles aujourd'hui. Suffisamment volumineux, tout à fait délicieux, d'un goût charnu et fondant comme la viande, ils se prêtent particulièrement bien à la préparation de brochettes. Prévoir trois à cinq criquets pèlerins « Schistocerca Gregaria » par convive et par brochette. Enfiler alternativement tomate, poivron, oignon et bien sûr les criquets entiers (de qualité alimentaire) préalablement passés une dizaine de secondes au four à micro-ondes. Saler légèrement avant cuisson et saupoudrer de thym ou d'herbes de Provence. Faire rôtir le tout à la braise. Eviter les feux trop intenses (flammes) qui brûleraient les ailes et les pattes des criquets, pour un résultat qui ne serait pas du meilleur effet. Amusant et facile à préparer à l'occasion d'une soirée barbecue entre amis, par exemple. Servir chaud et croustillant.