

PAR BARBARA KELLER

Êtes-vous entomophages ? Autrement dit, consommez-vous des insectes ? Pratique courante dans de nombreux pays asiatiques et africains, voilà que l'Occident s'y met ! Ils sont même consommés chez nous, aux Antilles. Si, si...

Croustillant !

## Et si on mangeait des insectes ?

“**E**t ils adorent ça !”, nous surprend Florence Gilliocq qui commercialise des bêtes comestibles en Guadeloupe. Encouragés par des émissions de télé-réalité qui défient les candidats à ingurgiter des bestioles répugnantes, de nombreux jeunes se pressent en boutique pour y découvrir “en vrai” les criquets, grillons et vers frits puis déshydratés, devenus curiosités.

### SALADE DE VERS

Bon nombre s'y essayent, soit pour la blague, soit pour des soirées thématiques. Et ils en redemandent ! “Auriez-vous des scorpions, des araignées ou des scolopendres, s'il vous plaît ?” Ce nouveau mode alimentaire attire un large public. Certains sont convaincus qu'il s'agit là de notre

alimentation future. De manière anecdotique, Florence Gilliocq décrit avec amusement une clientèle éclectique. Une octogénaire distinguée qui voulait faire une blague à ses petits-enfants, un professeur de commerce et marketing désireux de faire découvrir ce type d'alimentation à ses élèves, une famille de gendarmes qui garnit ses salades de vers frits en remplacement des croûtons... Notre aversion pour les insectes serait purement culturelle. Dans de nombreuses parties du monde, on apprend à les savourer dès le plus jeune âge ! Le scarabée reste le plus populaire. Vient ensuite la chenille, consommée par des tribus d'Afrique du Sud. Elles sont bouillies ou grillées. Suivent les abeilles, les guêpes et les fourmis. La sauterelle, le criquet et le grillon sont des insectes comestibles très populaires. Les cigales, cochenilles et pu-

naises sont elles aussi au menu. 3 % des insectes consommés sont des termites. Et saviez-vous que les libellules sont, elles aussi, très appréciées ?

### VALEURS NUTRITIVES

Les insectes comestibles sont des sources de protéines importantes. Les chenilles, deux fois plus nourrissantes que la viande de bœuf, font partie de l'alimentation de 80 % de la population en Afrique centrale. La farine de chenilles est incorporée à la bouillie donnée aux enfants afin de lutter contre la malnutrition. Dans 100 g de chenilles séchées, il y a environ 53 g de protéines. Leur valeur énergétique s'élève à environ 430 kcal pour 100 g. Elles sont riches en minéraux tels que le potassium, le calcium, le magnésium, le zinc, le phosphore et le fer, ainsi qu'en vitamines. La recherche montre que 100 g d'insectes