

# electro shock **II**



Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de produit

Protéines	100 g
Glucides	0,0 g
Lipides	0,0 g
Sel	0,0 g

Poids net : 61 g



3 25 488 154 2154

A consommer de préférence avant le : **02 08 02**

## Sauté de coléoptères

Cette recette peut s'appliquer à toutes les larves de coléoptères comestibles, mais convient particulièrement bien aux larves de ténébrions, communément appelées "vers de farine". Prévoir une petite poignée de larves par convive. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle.

Lorsque l'huile frémit, y introduire les larves. Les faire sauter et revenir à la poêle pendant quelques minutes, jusqu'à ce que les insectes brunissent légèrement, mais pas trop, tout en tournant avec une spatule en bois, afin d'obtenir une cuisson bien homogène. Saler et assaisonner avec un peu d'herbes aromatiques. Retirer du feu. Dégraisser et servir chaud ou à température ambiante avec une garniture de riz ou de crudités.

Imprimé en deux couleurs (P.261 et P.1935) + gaufrage sur Chagall, jaune pâle 260g.

antalis <sup>TM</sup>