



Une petite faim ?

Et bien voici quelques recettes* !



JEAN-HENRI FABRE

C'est l'un des plus grands spécialistes des insectes qu'ait vu naître la France, le plus grand sans doute, mais il est aussi bien davantage. Botaniste émérite, écrivain de grande distinction (il fut proposé pour le prix Nobel de littérature !), il apparaît aujourd'hui comme l'un des esprits les plus encyclopédiques de l'Europe du XIXe siècle.

"Le moyen de faire sortir le grillon est connu de tous. Une paille est introduite et doucement agitée dans le terrier. Surpris de ce qui se passe là-haut, chatouillé, l'insecte remonte de son appartement secret ; il s'arrête dans le vestibule, hésite, s'informe en remuant ses fines antennes ; il vient à la lumière, il sort, désormais facile capture, tant les événements ont troublé sa pauvre tête. Si, manqué une première fois et devenu plus soupçonneux, il résiste aux titillations de la paille, l'inondation d'un verre d'eau déloge l'obstiné."

Fabre s'était essayé à plusieurs reprises à la dégustation d'insectes, qu'il trouvait tout à fait délicieux et il critiquait, déjà à son époque, l'étroitesse de vue de ses contemporains à cet égard. ■



© Photo IBC



© Photo IBC

LORSQUE VOUS AVEZ UN PETIT CREUX, AU LIEU DE CRAQUER SUR DES CHIPS OU DES BARRES DE CHOCOLAT, PENSEZ PLUTÔT AUX...INSECTES !

ET OUI ! L'ENTOMOPHAGIE (LE FAIT DE MANGER DES INSECTES) ÇA EXISTE, ET DEPUIS FORT LONGTEMPS EN ASIE, EN AMÉRIQUE DU SUD ET EN AFRIQUE !

D'AILLEURS, SAVEZ-VOUS QUE LE GRILLON EST L'UN DES INSECTES LES PLUS CONSOMMÉS ? C'EST AUSSI CELUI QUE L'ON CONSEILLE LORSQUE L'ON VEUT SE LANCER DANS LA DÉGUSTATION D'INSECTES. LA MEILLEURE FAÇON DE LES CONSOMMER ? CRUS ET VIVANTS, BIEN SÛR ! SI CELA NE VOUS TENTE PAS, ESSAYEZ CES QUELQUES RECETTES :

Les recherches pionnières de Bruno Comby dans le domaine de la nutrition remontent au début des années 1980 lorsqu'il a commencé à s'intéresser au végétarisme et aux différentes méthodes d'alimentation naturelle. Il devint crudiste progressivement en 1985, réintroduit les protéines animales dans son alimentation (tous les primates en consomment) puis s'intéressa à la question des insectes. Dès 1988, il teste, étudie et élève d'abord des grillons, puis a goûté plus de 400 espèces d'insectes différents.

Apéro Champêtre

Mettre des grillons dans un plat à four. Faire griller à feu moyen pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les insectes soient bien croustillants. Sortez du four, salez, poivrez, laissez refroidir et servez en apéritif comme des cacahuètes ou des chips. Vous pouvez également varier les plaisirs en saupoudrant avant cuisson des herbes aromatiques, des épices (grillons au curry, ça vous dit ?)...

Crêpes Sauteuses

Intégrez des grillons hachés fins dans votre pâte à crêpes. Faites sauter vos crêpes comme d'habitude et servez chaud et salé, éventuellement roulées avec de la bécha-

mel. Vous pouvez aussi garnir avec des grillons grillés !

Tortillas de grillons grillés

Donnez un parfum Tex Mex à vos grillons ! Grillez-les, éventuellement saupoudrés d'épices, et garnissez-en une crêpe de maïs, que vous aurez au préalable tartinée avec du guacamole (purée d'avocat assaisonnée). Aïe Caramba !

Grillons au chocolat !

Faire fondre du chocolat noir au bain-marie avec un peu de beurre. Tremper les insectes dans le chocolat fondu, retirer et laisser durcir au réfrigérateur.

Outre l'aspect gustatif (les insectes ont paraît-il un goût délicieux semblable au caviar ou au foie gras !), il faut noter que les insectes sont une mine de vitamines, minéraux et protéines de très bonne qualité !

Ainsi, les grillons possèdent une teneur de 62 % en protéines, contre 23 % pour le poulet, 20 % pour le bœuf ou 17 % pour le porc !

Cette nouvelle source de protéines très abondantes pourrait-elle contribuer à résoudre les graves problèmes de malnutrition de famine dans le monde ? Les chercheurs y travaillent...

* Recettes proposées par l'Institut Bruno Comby

L'Institut Bruno Comby est une association à but non-lucratif dont l'objectif est de "favoriser la recherche scientifique et la promotion de la santé publique, la prévention et un meilleur mode de vie, pour améliorer la santé des individus et des entreprises, pour la préservation de l'environnement et l'amélioration des conditions de vie".

L'Institut Bruno Comby est né en 1993 sur l'initiative du Dr Christian Caussé (médecin dans la recherche clinique. L'idée qui a présidé à sa création a été, de rassembler les personnes souhaitant prendre en main leur santé et favoriser la prévention et, d'autre part, de poursuivre les recherches entreprises par Bruno Comby.

Il vont finir par me couper l'appétit



Bibliographie

- B. COMBY, *Délicieux Insectes, les Protéines du Futur*, Ed. Jouvence, Genève, 1990.
- L. GAIL RYAN, *Insect Musicians and Cricket Champions*, China Books and Periodicals, San Francisco, 1996.
- P. MENZEL, F. D'ALUISIO, *Man Eating Bugs*, Ten Speed Press, Hong Kong, 1998.

Sites

- <http://www.comby.org>
- <http://www.e-fabre.com>