

## Mangeons des insectes - 1/2

Aujourd'hui, un menu cinq étoiles : criquets à la mayonnaise, glace fourmis et scorpions au chocolat. Non, ce n'est pas l'invention d'un enfant, mais la vérité ! Aujourd'hui, nous pouvons manger des insectes sans craindre quoi que ce soit...

### Comment désirez vous vos fourmis ? Grillées ou sautées à la poêle ?

C'est une étrange question, mais pas dégoûtante pour autant.

Dans certains pays, les gens mangent des insectes. Ils peuvent être crus, cuits, grillés, sautés à la poêle, ou bien frits.

En Afrique et en Australie, par exemple, il est, dans certains endroits, courant de manger des criquets ou des sauterelles.

### Le tour du globe

Les insectes sont mangés dans plusieurs pays différents.

En Australie, les Aborigènes mangent des fourmis. Ces insectes sont aussi appréciés en Équateur (Amérique du Sud)

Au Nigeria (Afrique), les gens mangent des sauterelles.

À Tokyo (Japon), il existe même des restaurants spécialement dédiés aux insectes !

À Mexico (Mexique), les insectes sont très populaires : les gens mangent 200 types d'insectes différents !

### Pourquoi manger des insectes ?

Voici quatre bonnes raisons de manger des insectes :

- \* Il en existe des milliards sur Terre
- \* Ils ne sont pas chers
- \* Ils sont bons pour l'organisme et pour la santé
- \* Ils peuvent être délicieux !

### Une idée tordue

Dans les pays où les gens n'ont pas assez d'argent pour s'acheter de la nourriture, c'est là qu'est apparue cette idée de manger des insectes.

Les gens pauvres avaient très rarement, voire jamais, l'occasion de manger quelque chose plein de protéines et de vitamines.

Sachant que les insectes existaient par milliers, certains d'entre eux ont eu l'idée d'en manger.

Là, le déclic s'est fait : l'idée est arrivée jusqu'en Amérique, puis est arrivée, assez récemment, en Europe et en Asie.

### Beurk !

Vous pensez sûrement que le goût doit être horrible !

Mais l'idée de manger des insectes est en train de devenir très populaire en Europe et aux USA.

Vous pouvez déjà acheter des livres pour cuisiner des insectes, et à New York City, il y a un restaurant d'insectes.

## Mangeons des insectes - 2/2

Donc, si vous voyez une mouche dans votre assiette, ne criez pas, demandez-en plus !

*Voici deux recettes de cuisine pour cuisiner des criquets. À essayer absolument !*

### Criquets cuits

1. D'abord, lave 10 criquets
2. Ensuite, congèle-les pendant 30 minutes
3. Après ça, fais-les cuire à 200°C pendant 90 minutes
4. Enfin, sers-les, salés, accompagnés d'une feuille de salade

### Scorpions au chocolat

1. D'abord, cuis quelques scorpions
2. Ensuite, fais fondre un peu de chocolat
3. Après ça, trempe les scorpions dans le chocolat fondu
4. Enfin, attends qu'ils refroidissent et mange-les