Prêts pour cuisiner les insectes ? - 1/3

Phénomène de mode, engouement pour une alimentation sortant de l'ordinaire ou simple retour aux sources privilégiant nos instincts primaires endormis au plus profond de notre inconscient collectif ? L'émergence de nouveaux aliments entre dans nos habitudes alimentaires.

Phénomène de mode, engouement pour une alimentation sortant de l'ordinaire ou simple retour aux sources privilégiant nos instincts primaires endormis au plus profond de notre inconscient collectif ? L'émergence de nouveaux aliments entre dans nos habitudes alimentaires.

Si d'évidence le contenu de nos assiettes subit depuis quelques années déjà une certaine métamorphose censée nous apporter de nouvelles saveurs, hormis le phénomène de mode, il est surtout question de redécouvrir les balbutiements de notre alimentation. Suite logique ou non à la «crise» de la vache folle, cet épiphénomène nous a involontairement conduits à modifier notre alimentation, dans un premier temps, par pure précaution d'usage face à l'ignorance de la situation. Ainsi la viande d'autruche, dont la saveur est proche de celle du bœuf, se prête idéalement à bon nombre de préparations culinaires. Le crocodile, le bison et le kangourou (pour ne citer qu'eux) offrent également d'innombrables possibilités. Pourtant, il ne s'agit pas là des plus étonnants des «aliments» qui peuvent se retrouver dans nos assiettes.

Grillon, sauterelle et autres insectes dans les assiettes… De nos jours, tout peut se manger, c'est essentiellement une question de préparation et de mise en –bouche- forme. Notre apriorisme nous confine généralement dans des retranchements qui alimentent notre ignorance. Combien d'épices connaissez-vous ? Trente, quarante, cent. Allez faire un tour du côté du marché aux épices «dit égyptien» d'Istanbul, vous y découvriez plus de deux mille épices et herbes différentes. Transposer à ce sujet, c'est vous dire les infinies variantes d'aliments et de saveurs dont il est possible de se délecter. Il est vrai que nous nous laisserons plus facilement tenter par une épice inconnue et supposée posséder des vertus aphrodisiaques, que par une sauterelle bien grillée. Je vous l'accorde.L'entomophagie, vous connaissez ? De entomos (insecte) et de phagein (manger) en grec. C'est une pratique culinaire qui compte de plus en plus d'initiés en Amérique du Nord et en Europe, qui consiste en la consommation d'insectes (sic). Pratique lointaine, et probablement située à la même époque que le végétarisme, l'entomophagie nourrit encore aujourd'hui des millions de personnes par le monde. Si vous ne faites pas encore partie des braves qui ont franchi cette barrière culturelle et culinaire, sachez tout de même que tous les insectes ne peuvent se consommer (encore heureux d'ailleurs ndlr).Aujourd'hui plus d'un million d'espèces d'insectes ont formellement été identifiés. Il semble selon les entomologues, qu'il en resterait encore autant à découvrir à la surface du globe. Les paléontologues quant à eux disent que 90 % des espèces ont disparu depuis l'aube des temps. Les coléoptères représenteraient, à eux seuls, 1/5 de tout ce qui respire ici-bas. Et si l'on raisonne en termes d'individus, il faudrait tabler sur un quota de 200 milliers d'insectes pour un être humain ! «Multipliez par six milliards d'habitants».Depuis l'apparition de l'homme, l'entomophagie a toujours été une pratique courante, certains peuples et tribus se nourrissent encore de nos jours d'insectes. Notre civilisation judéo-chrétienne relate que Jésus Christ se serait nourri pendant quarante jours d'insectes.Bruno Comby figure de proue de l'entomophagie. Les recherches pionnières de Bruno Comby dans le domaine de la nutrition par les insectes remontent au début des années 1980 lorsqu'il a commencé à s'intéresser aux différentes méthodes d'alimentation naturelle. Dès 1988, il teste d'abord les grillons, puis réintroduit de nombreuses autres espèces d'insectes comme une des bases de son alimentation.

Son livre, «Délicieux insectes» paru en 1990, aux éditions Jouvence, raconte ses premières expériences et relate ses recherches sur l'entomophagie. Ce livre a été à l'origine d'innombrables émissions de radio, TV et débats dans le monde entier, et a lancé la mode de l'entomophagie en Occident. Aujourd'hui, aux USA, au Canada, en Allemagne, aux Pays-Bas, au Japon et même en France, des cuisiniers et restaurants appliquent les recettes de Bruno Comby, tandis que de nombreux scientifiques lui emboîtent le pas et confirment l'intérêt nutritionnel des protéines d'insectes. Avec les années, il a concocté un panel de recettes impressionnant et des plus surprenant. Toutefois il proclame quelques avertissements et conseils afin de profiter au mieux de ces découvertes gastronomiques.

D'une manière générale, les insectes, du fait de leur haute teneur en protéines, peuvent remplacer la viande et le poisson dans la plupart des recettes usuelles. Ils se mangent plutôt salés que sucrés. Il existe de multiples

Prêts pour cuisiner les insectes ? - 2/3

manières d'apprêter et de cuisiner les insectes. Bruno Comby les cuisine, entre autres lorsqu'il s'agit de recevoir des amis, et les consomme plutôt nature, selon la technique (réservée aux entomophages déjà expérimentés) dite du «croqué vivant». Ses recettes sont inspirées pour la plupart des méthodes de préparation utilisées dans les sociétés traditionnelles africaines et orientales ayant consommé ou qui consomment encore des insectes.

Un site Internet consacré à l'ensemble des recherches de Bruno Comby est très largement fourni en explications et recettes (une trentaine), agrémentées de photos d'insectes grillés, il vous aidera très certainement à envisager de telle préparation au sein de votre restaurant (http://www.comby.org).Bruno Comby éprouve toujours un malicieux plaisir à dévoiler sa première expérience : «il s'agissait d'une limace trouvée dans la salade. J'ai mâché et avalé la limace en grimaçant, car j'étais tout de même un peu écœuré à l'idée d'ingérer une limace visqueuse et vivante, mais il me fallut me rendre à l'évidence : le goût en était plutôt agréable. Ensuite, ce fut le tour d'un grillon, j'ai mis près de deux heures avant de parvenir à l'ingurgiter, mais finalement le goût m'en a paru agréable et j'ai donc renouvelé l'expérience ». S'exprimant sur les asticots comme d'une crème pâtissière ou des œufs de fourmis dont la saveur lui évoque la meringue et les fourmis celle d'une saucisse épicée, Bruno Comby citant Artistote «les hommes sont devant les idées simples comme des chauves-souris devant la lumière : ils sont aveugles», nous invite en fait à la découverte d'un merveilleux univers de saveur inconnu et méconnu : Celui de l'entomophagieD'évidence l'entomophagie sort de l'ordinaire alimentaire et si de nombreuses personnes se laissent tenter par une alimentation essentiellement constituée d'insectes ou incluant des insectes dans différents mets, il est toutefois regrettable de constater qu'aucun restaurant ne propose ses mets. Pourtant, il y a déjà quelques années de cela, un grand chef, à concocté, à la demande de Bruno Comby des amuse-bouches à base d'insectes (voir photo).La valeur en protéines varie selon les insectes entre 10 % et 86 %. Il existe bien entendu une multitude de recettes à base d'insectes, mais l'essentiel est certainement de ne plus considérer cette forme d'alimentation comme étant réservée à une catégorie de personnes souffrant de malnutrition, mais bel et bien comme une source inépuisable de protéines et de vitamines. A l'aube du prochain millénaire, il y a fort à parier que l'entomophagie deviendra plus que mode, un mode d'alimentation quotidien pour des millions de personnes et même en France.

Les avertissements de Bruno Comby :

Les insectes sont une source essentielle de protéines. La consommation d'une quantité raisonnable d'insectes de bonne qualité ne présente aucun danger pour la santé, bien au contraire ! Veillez cependant à ne consommer que des insectes comestibles et dont le goût et l'odeur à l'état naturel sont agréables. N'en mangez pas de trop grandes quantités, surtout lors des premières tentatives. Comme pour toutes les bonnes choses : manger une certaine quantité d'insectes comestibles est bienfaisant, manger trop d'insectes (même comestibles) est nuisible. Préférez les insectes frais provenant d'un environnement parfaitement naturel et sain. N'absorbez pas les insectes de qualité douteuse (insectes pollués ramassés en ville, insectes aux odeurs désagréables, mal conservés ou décédés par insecticide). Il est bien évident que, comme pour tout autre aliment, la qualité des insectes doit être compatible avec un usage alimentaire. Dans ces conditions, vous retirerez de grandes satisfactions de vos nouvelles explorations gastronomiques.

Afin de compléter votre information sur l'entomophagie, nous vous proposons deux recettes.La première, mijoter par Jean-Louis Thémis de l'Insectarium de Montréal, est à base de grillon domestique. Le grillon domestique se mange entier, mariné et frit. Il s'ajoute aussi à des mets plus élaborés comme des champignons farcis. Si vous souhaitez tenter cette expérience, vous devez prendre quelques précautions. Contrôlez méthodiquement l'élevage et respectez les règles d'hygiène qui assurent la qualité du produit.Pour tuer et conserver des grillons, il suffit de les congeler pendant 48 heures. Au moment de les apprêter, triez et rincez à l'eau courante les insectes à peine décongelés. Toutes ces précautions étant respectées, laissez-vous tenter par une fondue inusitée. Faites sécher les grillons au four pendant une heure à 100°c. Préparez votre mélange préféré de fondue au chocolat. Trempez les grillons dans le chocolat et dégustez.La seconde est un grand classique de Bruno Comby : le sauté de coléoptères

Prêts pour cuisiner les insectes ? - 3/3

Il s'agit d'une des recettes les plus simples, parmi les plus usitées, et qui remporte toujours un vif succès, en particulier pour les séances d'initiation à l'entomophagie. 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 comme des pommes de terre sautées 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 et éventuellement de l'ail (lequel est évidemment facultatif, selon les préférences de chacun). Retirer du feu. Dégraisser en tamponnant l'excès d'huile avec un sopalin. Une variante, plutôt moins digeste, consiste à utiliser du beurre à la place de l'huile, mais attention alors au cholestérol ! Servir chaud ou à température ambiante avec une garniture de riz ou de crudités.