

« In dubiis abstinence » (dans le doute, abstient toi) disait l'autre. Vous l'avez compris, prudence est mère de sûreté. Je vais arrêter avec les citations, tout ça pour vous dire que si vous ne savez pas ce que vous vous apprêtez à manger, ne le faites pas.

Pour le français moyen, manger des insectes peut ne pas être appétissant, mais dans certains endroits du globe, ils sont un met délicat. En effet, près de 80% de la population mondiale mange des insectes de temps à autre. Les insectes ont une valeur nutritive élevée, à poids équivalent, ils ont plus de calories que la viande bovine. Ils sont une grande source de protéines maigres, remplis d'oméga-3, et certains, tels que les cafards et les grillons, sont une excellente source de vitamine B12.



Si vous êtes en rade en rando, ou vous êtes perdu dans le désert, qu'avez-vous à portée de main pour manger, à part quelques plantes? Si vous êtes à court de nourriture, ou si vous vous trouvez dans une situation de survie, sachez que les insectes peuvent vous sauver la vie... En voici quelques uns que vous pouvez manger.

Fourmis

Bien que toutes petites, les fourmis sont un bel apport nutritif et certaines ont même une

saveur douce pas désagréables. Elles peuvent être cuites ou crues, les fourmis coupe feuille, les fourmis citron (*Myrmelachista schumanni*), ou les fourmis pot-de-miel sont comestibles.

Abeilles

Les abeilles adultes et leurs larves sont bonnes à manger, surtout si elles sont rôties ou frites. Attention à enlever le dard avant de manger.

Scarabées



les scarabées sont les insectes les plus mangés sur terre. Bien qu'il y ait des milliers de coléoptères différents, le plus savoureux est le Dendroctone.

Crickets



Les grillons et crickets sont très populaire et peuvent être trouvés dans des restaurants haut de gamme dans le monde entier. Non seulement ils sont pleins de protéines, mais ils ont presque cinq fois plus de magnésium que le bœuf.

Sauterelles

En plus d'être rempli de calories, les sauterelles sont riches en protéines et en calcium. Dans une situation de survie, elles sont un excellent choix.

Cafards

Ils sont souvent assimilés à un environnement dégueux, mais les cafards peuvent faire un bon repas. Non seulement ils sont charnus, mais ceux qui les mangent jurent qu'ils ont un goût de poulet. Évitez de manger ceux qui traînent chez vous ou dans la cuisine d'un resto chinois...

Termites



Les termites sont l'un des aliments préférés des primates. Ils utilisent un petit bâton qu'ils enfilent dans les trous pour tirer les termites, vous pouvez faire pareil! Trouvez-vous un petit bâton, tirez la termite et rôtissez la comme une saucisse si ça vous dégoûte de la manger crue.

Quelques conseils

Alors que la plupart des insectes peuvent être consommés crus ou cuits, il est recommandé de les faire cuire si possible. Cela tue toutes les bactéries dangereuses. La plupart des insectes sont en fait assez savoureux une fois qu'ils sont cuits. Ils sont croquants et ont souvent une sorte de goût de noisette/noix. Pour les consommer, c'est simple, il suffit de les faire rôtir sur un feu ou de les faire bouillir dans de l'eau.

Les insectes peuvent être séchés et broyés en une poudre qui peut être utilisée sous forme de farine. Évitez systématiquement les insectes qui sont couverts de duvet ou avec des couleurs vives, ils sont très certainement toxiques.

Les mouches, les moustiques, les tiques et peuvent tous être porteurs de maladies. Tout insecte qui se déplace lentement à l'air libre ou qui a une forte odeur ne doit pas être mangé.

Si vous avez une allergie aux mollusques et crustacés, méfiez-vous, certains insectes peuvent déclencher une crise.