

Dans la série je teste pour vous, voici une expérience qui change un peu du matos classique: [Les vers de farines](#). J'ai contacté **Micronutris**, la première société européenne spécialisée dans l'élevage et l'élaboration de produits à base d'insectes comestibles destinés à l'alimentation humaine. J'avais en tête l'idée de goûter aux insectes dans un but survivaliste/preppers de décroissance. On mange trop de viande et ça coute trop cher en matière première et eau, il va falloir trouver des solutions et les insectes en sont une.



**Il faut franchir le pas...**

## **FAITS & REFLEXION**

Il faut des protéine au corps humain pour qu'il fonctionne correctement. Ces protéines sont présentes dans la viande mais aussi dans les insectes. La production de viande a un fort impact sur l'environnement.

### **Impact environnemental**

A chaque steak mangé par un humain, notre empreinte écologique en CO2 augmente de 1,8 kg. En effet, selon le rapport de la FAO (*Livestock's Long Shadow - Environmental Issues and Options - 2006*), l'industrie de l'élevage destiné à la production de viande, d'œufs et de produits laitiers est la deuxième source de gaz à effet de serre. **Pour un seul kilo de viande, ce sont 34,2 kg d'équivalent CO2 qui sont émis.**

La production de viande est peu efficace en matière d'utilisation d'énergie, d'eau et d'espaces. Les animaux produisent moins d'aliments qu'ils n'en consomment : la conversion de végétaux en viande demande 7 calories végétales pour obtenir une calorie animale. Il faut 15 tonnes d'eau pour produire 1 kg de viande de bœuf contre 1 tonne d'eau pour 1 tonne de céréales, 10 à 15 kg de végétaux (soja, céréales...) pour 1 kg de viande. ([source](#))

### **Pourquoi manger des insectes?**



**Parce que c'est bon et c'est déjà une bonne raison.** Culturellement parlant ça peut paraître étrange mais la consommation d'insectes est très répandue en Asie et dans le reste du monde. Les insectes d'élevage sont composés entre 15 et 20% de protéine, plus de 19% pour les vers de farine.

### **POURQUOI MICRONUTRIS?**

Avant dans se lancer dans l'auto-production d'insectes, il faut bien savoir que ça ne s'improvise pas. Micronutris garantis une traçabilité et une alimentation bio de leurs insectes. Il ne faut pas manger n'importe quel vers nourris à la laine de verre (oui oui).

Le projet Micronutris est né au milieu de l'année 2011 dans le sud de la France. D'abord simple idée, celle-ci s'est transformée en un véritable projet d'entreprise au fil des jours. Conscient depuis le début des enjeux alimentaires et environnementaux actuels et avec la volonté de propulser une activité étonnante, la jeune équipe de Micronutris a l'intime conviction que le futur de l'alimentation se trouve à nos pieds. Aujourd'hui, Micronutris est la première entreprise européenne à posséder son propre élevage d'insectes comestibles spécialement dédié à la consommation humaine et dans les règles d'hygiène les plus strictes.

## TEST

**J'ai donc testé [les vers de farine](#).** Premier test cru comme des gâteaux apéro et ensuite cuisinés comme des petits lardons. Le produit se présente sous la forme d'un sachet contenant 160 vers nature et déshydratés.

Ces vers de farine sont des larves de ténébrions comestibles nés et élevés par Micronutris. A croquer nature à l'apéritif ou selon vos envies, vous pouvez (et devez !) également laisser libre cours à votre imagination en les cuisinant. Ce sachet contient environ 160 vers de farine "Micronutris" nature et déshydratés.

### Dégustation crue:



Les vers entiers déshydratés ont la consistance de petits fruits à coque. C'est croustillant. Avec un goût grillé, ça me fait penser à de la peau de poulet croustillante. Je ne sais pas trop comment décrire mais on retrouve en vrac un gout de noix, de sous bois, de nature... Petit bémol avec la consistance qui, une fois mâchée, laisse une sensation poudre dans la bouche. Il faut boire après chaque bouchée, Je recommande à l'apéro!

**Recette cuite:**



Je me suis fait une petite poelée campagnarde maison au vers de farine, un vrai régal! C'est simple à cuisiner, vous pouvez laisser libre court à votre imagination!

Champignons frais

Oignons

Vers de farine

Persil plat

Poivre et fleur de sel de l'ile de ré

Le plat cuisiné, c'est à mon sens la meilleure utilisation des vers de farines déshydratés. Une recette simple avec un peu de crème fraîche et des champignons pour accompagner des pâtes... Où encore en fajitas avec des légumes et de la salsa épicées, un régal. Sans aucun doute, les vers remplacent les lardons traditionnels!

**Bon, même si j'adore encore la côte à l'os et le steak tartare, c'est concluant et toute la famille aime, même les enfants! Alors si à votre tour vous voulez tester, [c'est chez micronutris que ça se passe!](https://micronutris.com)**