

Manger des insectes : c'est quoi le buzz ?

Geneviève Pellerin, Laurence Auger, Ugo Berthelot

Étudiants au doctorat en sciences des aliments, Université Laval



UNIVERSITÉ
LAVAL

Faculté des sciences de l'agriculture
et de l'alimentation

Pourquoi consommer des insectes ?



2 X
plus de **protéines**
que la viande



Sources de tous les
acides aminés
essentiels



Riches en **fibres**
et en prébiotiques



Renferment des
acides gras essentiels



100 %
de la dose quotidienne
recommandée en
vitamine B₁₂



2 X plus de **fer**
que les épinards
1,4 X plus de **calcium**
que le lait
(pour 100 g)

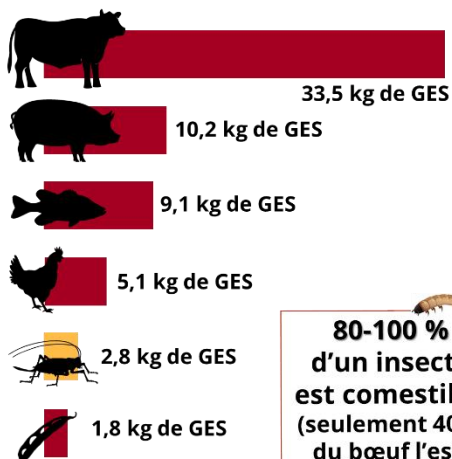


Comment les apprêter ?

- Remplacez **10 % à 25 % de la farine** dans les **produits de boulangerie** (pains, muffins, gâteaux, crêpes) pour une collation nutritive et rassasiante !
- Ajoutez 2 c. à table aux **vinaigrettes** et **sautés** ! 
- Dégustez-les dans des **boules d'énergie** ou des **smoothies** !
- Agrémentez vos chilis, tacos et burritos d'insectes : ils sont délicieux dans la **cuisine tex-mex** !
- Saupoudrez vos **soupes** et **salades** d'insectes entiers rôtis pour y ajouter un peu de croquant (et de minéraux) !

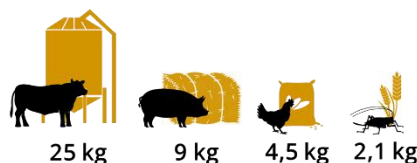
Pour produire 1 kg de viande...

Émissions de gaz à effet de serre

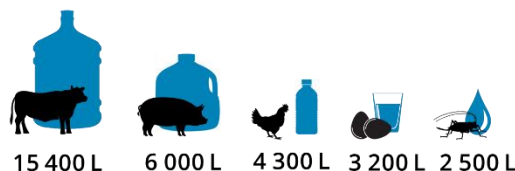


80-100 %
d'un insecte
est comestible
(seulement 40 %
du bœuf l'est)

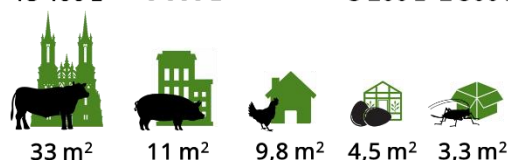
Nourriture requis



Eau requis



Surface requis



Dans une recette de pain aux bananes populaire, remplacer **10 %** de la farine de blé par de la farine de grillons, ça signifie...

↑ **33 %**
protéines

↑ **50 %**
calcium

↑ **20 %**
omégas-3

Même
bon goût !



Congrès international
Insects to Feed the World 2022
Québec, Canada
13 au 16 juin 2022

ASPIRE
— FOOD GROUP —



Les insectes comme ingrédients gastronomiques

Les insectes, une source de protéines « émergente »? Détrompez-vous ! Bien que très peu consommées en Occident, ces bestioles font partie de la diète traditionnelle de plus de deux milliards de personnes dans le monde. Voici quelques exemples de façons dont les insectes sont apprêtés sur la planète.



Chapulines

Mexique

Probablement les insectes comestibles les plus connus en Amérique du Nord, les chapulines désignent des sauterelles frites et assaisonnées avec des piments forts, du jus de lime et/ou de l'ail. Ils sont très populaires dans la région d'Oaxaca. Les chapulines sont appréciés tels quels, ajoutés à des tacos ou utilisés comme garniture de pizza (les fameuses *tlayuda*).



Sauterelle
(*Sphenarium
purpurascens*)



Corée du Sud

Beondegi (번데)



Papillon (nymphe)
(*Bombyx mori*)

En Corée, les nymphes de vers à soie cuites à la vapeur représentent un casse-croûte favori de la cuisine de rue. Elles sont aussi retrouvées en épicerie, dans des boîtes de conserve.



Japon

Inago no Tsukudani (いなごの佃煮)



Criquet
(*Oxya yezosensis*)

Pour obtenir cette collation japonaise, les criquets sont cuits dans un bouillon de sauce soya, de sucre et de mirin (cuisson *tsukudani*), puis ils sont rôtis pour leur donner une texture croquante.



Chinicuiles

Mexique

Ces chenilles rouge-orange riches en protéines sont intégrées dans des soupes, des tacos... et des bouteilles de tequila mexicaine !



Papillon (chenille)
(*Comadia Redtenbacheri*)



Laos

Soupe d'œufs de fourmi

La soupe d'œufs de fourmi est un plat typique et festif de la cuisine rurale du Laos. Les œufs de fourmi contiennent naturellement de l'acide acétique, soit l'acide du vinaigre, qui procure des saveurs distinctes aux mets de la cuisine sud-asiatique.



Thaïlande

Omelette d'œufs de fourmi

On ne fait pas d'omelette sans casser d'œufs... de fourmi? Les œufs de fourmi font partie des produits d'insectes les plus dispendieux (et recherchés) en Asie du Sud-Est.



Fourmi tisserande
(*Oecophylla* ssp.)



Casu martzu

Italie

À quoi doit son nom le « fromage pourri » de Sardaigne ? Celui-ci est fermenté par... des larves de mouches! La digestion du fromage par les larves permet d'obtenir une texture coulante et un goût piquant. Mais alors, si les bébés mouches mangent et digèrent le caillé, les humains, eux, que mangent-ils? Je vous laisse déduire la suite...



Mouche du fromage
(*Piophilidae*)



Mexique

Escamoles



Fourmi
(*Liometopum apiculatum*)

Les larves de fourmis sont frites avec du beurre et des oignons pour obtenir un délectable « caviar d'insectes » qui agrmente omelettes et tacos dans certaines régions du Mexique.



Mexique

Salsa de chichatanas



Fourmi volante
(*Atta mexicana*)

Les insectes peuvent aussi être les ingrédients centraux de sauces et condiments ! C'est le cas des scorpions d'eau géants, qui se cachent dans la sauce piquante thaïlandaise, et des fourmis volantes, qui sont grillées et broyées dans la salsa artisanale qu'on peut consommer dans la région d'Oaxaca.

Nam phrik maeng da (น้ำพริกแมงดา)



Thaïlande



Scorpion d'eau géant
(*Lethocerus indicus*)

Dans le cadre du congrès international *Insects to Feed the World 2022* qui aura lieu du 13 au 16 juin 2022 à Québec, plusieurs activités seront organisées en ville pour petits et grands. Que vous soyez un entomophage aguerri ou un omnivore curieux, c'est à ne pas manquer !



Canada

Aliments enrichis en protéines !

Plusieurs PME canadiennes ont fait le grand saut et ont incorporé des grillons et vers de farine entiers ou en poudre dans des collations nutritives. Ainsi, on peut trouver des insectes rôtis à différentes saveurs, tout comme des barres tendres, boissons protéinées, croustilles, pains et mélanges à pâtisserie commerciaux sur le marché. Certains produits sont disponibles dans les épiceries et boutiques santé, ou tout simplement en ligne! Une façon santé et commode d'encourager une économie locale et verte!



Grillon
(*Gryllobates sigillatus*)



Ténébrion (larve)
(*Tenebrio molitor*)

