

Manger des insectes, oui mais...



Il existe plus de 1.500 espèces d'insectes considérées comme comestibles par l'être humain dans le monde. La consommation d'insectes est sans danger pour l'humain. Mais quelques précautions sont à prendre car des études sont encore nécessaires.

Les dangers chimiques, microbiologiques, physiques et au niveau des allergènes de la consommation d'insectes entiers ou comme préparation telle que le ver de farine moulu. Ainsi que sur l'effet de la transformation et des méthodes de conservation.

Si il y a dangers, cela dépend de l'espèce de l'insecte, des conditions de l'élevage et de la transformation ultérieure.

Précautions :

Consommer uniquement des insectes destinés à la consommation humaine, des insectes d'élevage et pas sauvages.

Cuire les insectes avant de les consommer, par la cuisson à l'eau, mais la friture ou le wok

Retirer les pattes et les ailes avant consommation

Respecter les conditions de conservation adéquates. Conserver à bonne température (7°)

Les personnes allergiques aux mollusques, aux crustacés et aux acariens, éviter la consommation d'insectes

Les insectes comestibles sont relativement nourrissants. Ils apportent des vitamines, des minéraux, des fibres et des bons acides gras.

La consommation d'insecte peut constituer une source alternative de protéines alimentaires, dans 100 gr de ver de farine, nous retrouvons la même quantité de protéines que dans un steak de 100 gr.

Nom français	Stade de développement lors de la consommation
grillon domestique	adulte (imago)
(chenille de la) petite fausse teigne	chenille
petit ténébrion > petit ver de farine	larve
ver Buffalo > petit ver de farine	larve
(chenille du) bombyx du mûrier (ver à soie)	chrysalide (sans cocon) & chenille
(chenille de la) fausse teigne	chenille
grillon à ailes courtes	adulte (imago)
grillon des steppes	adulte (imago)
criquet migrateur africain	larve & adulte (nymphe et imago)
criquet pèlerin d'Amérique	adulte (imago)
Ténébrion jaune > ver de farine	larve
ver de farine géant	larve

