



Des insectes

DANS NOS ASSIETTES

Si l'idée de croquer dans un grillon n'a rien de bien appétissant, les insectes pourraient pourtant devenir le futur de notre alimentation.

MAUDE DESTRAY

L'entomophagie n'a rien d'exceptionnel. Dans de nombreux pays du monde, on consomme des insectes depuis des millénaires. Chez nous, par contre, la simple idée d'avaler le moindre ver de farine retourne les estomacs les plus fragiles. Manger des insectes comporte toutefois beaucoup d'avantages et semble tout indiqué pour répondre aux défis environnementaux que nous connaissons.

Il existe environ 2 000 espèces d'insectes comestibles. Selon Rudy Caparros Megido, docteur en entomologie évolutive et fonctionnelle à l'Université de Liège, il est grand temps de s'y intéresser de plus près. Car ces petites bêtes pourraient bien se révéler indispensables dans le futur. « En 2050, nous serons 9,7 milliards sur Terre, ce

qui réclamera 1,77 fois la demande en nourriture actuelle. Il faudra répondre à cette surpopulation et trouver de nouvelles sources de protéines. On peut penser aux algues, à la viande in vitro... Les insectes sont l'une des autres solutions envisageables. »

De nombreuses qualités

« Les insectes contiennent beaucoup de protéines, des lipides, des vitamines B1, B2 et B3, des oméga 3 et 6... Ils sont très pauvres en graisse et ne contiennent que peu de sucre. De plus, l'homme et l'insecte étant très distants d'un point de vue phylogénétique, il y a très peu de risques de transmission de maladies. »

Une solution qui a le mérite, de surcroît, d'avoir un très faible impact environnemental. « L'élevage d'insectes est très intéressant d'un point de vue écologique. L'émission de gaz à effet de

serre est plus faible, pareil pour la consommation d'eau. Il y a aussi un meilleur taux de conversion de la nourriture : avec 10 kg de nourriture pour l'élevage, on aura 1 kg de bœuf pour 6 à 9 kg d'insectes ! Et puis, ils se reproduisent rapidement et ne réclament que peu de nourriture pour se développer. »

Un marché en perte

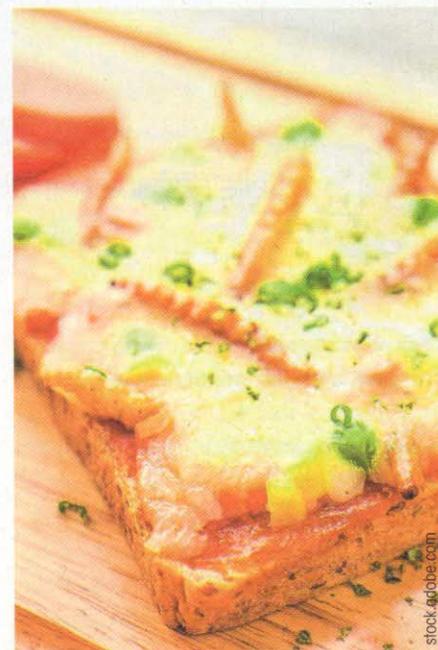
Si la commercialisation d'insectes a connu un engouement certain il y a quelques années, force est de constater qu'il a fini par retomber comme un soufflé... Dans les faits, peu de choses se vendent aujourd'hui sur le marché. « Rien que l'appellation rebute. Il y a un vrai problème autour des insectes. Il faut revoir la manière de les consommer, il y a plein de possibilités. Il faudrait aussi un cadre législatif, ce serait un gage de sécurité pour le consommateur. »

Quelle sensation EN BOUCHE ?

Vers, grillons, criquets et autres douceurs,
à quoi peut-on s'attendre en termes de goût et de texture ?



« **C**e qu'on peut trouver sur le marché européen a finalement peu de goût par rapport à ce qu'on peut consommer ailleurs dans le monde. Le ver de palmier, par exemple, séché, a une texture qui s'apparente à la mangue et a un goût de bacon. Le problème, c'est que ça reste un gros ver blanc et on n'est pas habitué. Les grillons et vers de farine sont plus accessibles pour le grand public. Torréfiés ou grillés, ils auront plutôt une saveur de noisette ou de cacahuète. Pour les grillons ou les criquets, mieux vaut retirer les ailes et les pattes car ça peut déranger. Sinon, c'est plutôt croquant même si c'est aussi un peu sec en bouche. »



UN AUTRE *regard*

Si les insectes font peu d'adeptes malgré leurs propriétés reconnues,
comment réussir à nous convaincre d'en manger ?



Des insectes, nous en avons déjà forcément mangé. Même sans le savoir. Le fameux additif E120, un colorant rouge, n'est autre qu'un pigment issu de la cochenille. Une certaine tolérance est aussi appliquée dans certains de nos produits alimentaires, dans lesquels la présence de traces d'insectes est quasi inévitable. Cependant, ces derniers nous sont invisibles. Et c'est justement ce à quoi aspire Rudy Caparros Megido : « Il faut utiliser les insectes différemment ! On le sait, pour le moment, c'est trop cher et c'est impossible d'être concurrentiel. Bien sûr, leur aspect n'a absolument rien de sexy. Mais on peut réfléchir à les incorporer dans des préparations. »

Comment les intégrer ?

En ne proposant plus d'insectes qui ressemblent à des insectes mais en les intégrant à différents aliments, le visuel n'aurait plus aucun impact négatif sur leur commercialisation. « On peut faire des pâtes avec de la farine d'insectes plutôt que de blé. Ou mixer des grillons grillés et les ajouter dans des soupes ou des desserts. Puis, il faut arrêter d'associer les insectes à un contexte de peur, de challenge. Forcément, quand on regarde Koh Lanta, ça ne donne pas vraiment envie. » Rudy Caparros ne peut que reconnaître qu'un long travail doit encore être accompli pour définir sous quelle forme les insectes rencontreront enfin leur public.