

Délicieux insectes

Lundi 24 mars 2014

Pendant 7 millions d'années, l'homme actuel et ses ancêtres ont connu une alimentation stable et qui a peu évolué dans le temps.

Les insectes, récoltés au cours des cueillettes, en faisaient largement partie ! Les insectes sont d'ailleurs encore consommés dans bon nombre de pays africains et asiatiques.. Mais ce que peu savent, c'est que ce n'est que vers les années 1930 que les élevages de sauterelles ont disparu de France !

Pourquoi manger des insectes ?

Pour plusieurs raisons :

- parce que notre organisme est parfaitement adapté à les digérer (90 % d'assimilation contre 23 % pour la viande classique !)

- parce que c'est une source de protéines facile à produire et qui peut solutionner plusieurs problématiques posées par l'élevage (surface utilisée, impact environnemental, etc.)

- pour le goût !

D'avoir essayé personnellement une variété de chenilles africaines, nous pouvons vous assurer qu'en manger quelques cuillères suffit à complètement vous rassasier !

Le livre qui suit fait le tour de la question, de façon très pratique !

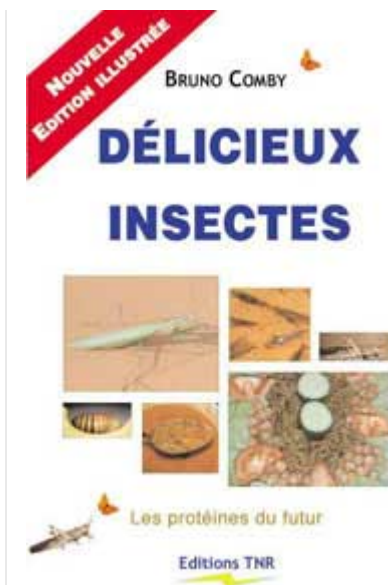
Depuis sa première édition en 1989, ce livre a lancé dans le monde entier la nouvelle mode de l'entomophagie en étant l'objet de plus de 1000 émissions de TV, radio et articles de presse. Il est devenu l'indispensable ouvrage de référence sur ce sujet.

Les insectes sont en effet une source de protéines très abondantes et d'une grande valeur nutritionnelle. Bruno Comby raconte dans "Délicieux insectes" ses expériences de pionnier et ses découvertes dans le domaine de l'entomophagie.

Découvrez pourquoi et comment il est possible de manger des insectes, le goût délicieux des espèces d'insectes comestibles et les meilleures [recettes à base d'insectes](#).

L'Institut Bruno Comby, qui commercialise l'ouvrage

[L'Institut Bruno Comby](#)



Par Bruno Comby
Ingénieur polytechnique
et ingénieur génie nucléaire
de l'ENSTAP