



A LA DECOUVERTE DE L'ENTOMOPHAGIE



As-tu déjà mangé des insectes ? Ce mois-ci, nous te proposons d'en goûter ! Au menu de mai, il y aura un plat chaud et un plat froid contenant de la farine de grillons. Ils seront indiqués avec un logo de grillon sur le menu. Les grillons sont moulus sous forme de poudre. Ils ajoutent un petit goût de noisettes grillées au plat.

QU'EST-CE QUE L'ENTOMOPHAGIE ?



L'entomophagie est la consommation d'insectes par les humains. Tu trouves cela bizarre ?

Il y a plus de 2 milliards d'hommes qui en consomment régulièrement sur 7 milliards d'habitants sur terre.



INTERETS POUR LA SANTE ET L'ENVIRONNEMENT

Les insectes fournissent des protéines et des nutriments de haute qualité en comparaison avec la viande et le poisson. Ils utilisent aussi beaucoup moins d'eau que l'élevage de bétail conventionnel.

RECETTE DU MOIS : HOUMOUS DE GRILLONS

Ingrédients pour 200 g :

- 100 g de pois chiches cuits
- 5 g de purée de sésame
- 150 ml de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de poudre de grillon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et cumin

Préparation :

1. Mixer les pois chiches avec le jus de citron, la purée de sésame, la farine de grillon et l'huile d'olive.
2. Assaisonner avec le poivre, le sel et le cumin.



COMPLEMENTS D'INFOS



- ✓ L'entomophagie n'est pas dangereuse pour la santé.
- ✓ Si tu es allergique aux crustacés, mollusques et/ou acariens, il est possible que tu aies une réaction allergique lorsque tu manges des insectes.