**Pourquoi nous allons tous devenir des mangeurs d’insectes.**

***Parce que c’est plutôt bon.***

*Les vers de farine, également nommés ténébrions, ont un petit goût de noisette pas désagréable. Grillés par les bons soins de Virginie, ils croquent sous la dent et agrémenteront sans problème un apéro des plus futuristes. Les cookies vers-pépites de chocolat sont moelleux et chocolatés. Et s’il n’y avait pas cette petite partie de l’abdomen de l’insecte qui dépasse du gâteau, on n’y verrait que du feu à cet apport protéinique très bon pour la santé.*

***C’est riche et nourrissant.***

*Car c’est là l’un des principaux avantages à devenir entomophage\* : les apports nutritifs des vers, grillons et autres criquets sont extraordinaires. Surtout le grillon. « C’est vraiment un champion », sourit Virginie Mixe, couvant des yeux ses petites bêtes massées dans un grand tube à épices. Ces petites bêtes contiennent jusqu’à 60 % de protéines. Et ce n’est pas tout. Un grillon contient aussi 5,46 mg de fer, 6,5 mg de vitamine A, 13,8 mg de vitamine B3. . . Mieux qu’un complément alimentaire.*

***C’est bon pour la planète.***

*« Les insectes, c’est pas forcément pour les gens qui veulent faire Koh Lanta, mais plutôt pour ceux qui développent une sensibilité à l’écologie. » Virginie Mixe s’est d’ailleurs lancée dans l’élevage pour cette raison. « Je n’avais pas spécialement d’appétence pour ça à la base ! » Mais elle se préoccupe de la planète, de ces productions de viande énergivores et de ces surfaces envahies de culture de soja, alternative pas si écolo à la viande. . . Les insectes prennent peu de place, s’élèvent relativement facilement et, les phobiques ne le savent que trop bien, se reproduisent à vitesse grand V. « Cerise » sur le gâteau, ils sont dépourvus de système nerveux. Ils ne souffrent donc pas au moment de passer à la casserole.*

• **Lien :** <http://www.lavoixdunord.fr/235723/article/2017-10-07/pourquoi-nous-allons-tousdevenir->

des-mangeurs-d-insectes

• **Auteur :** Bérangère Barret

• **Date :** 7 Octobre 2017

• **Source :** La Voix du Nord est un quotidien régional du Nord de la France.