

CRAQUANT

L'artiste gourmande bernoise Andrea Staudacher mange et cuisine de nombreux insectes. Elle préconise de ne pas les cacher dans des préparations et se confronte volontiers avec l'animal dans «toute sa beauté», comme ici en décoration d'un muffin à la framboise de sa création.

SANS DANGER

Environ 1400 espèces d'insectes sont jugées comestibles dans le monde, comme ici le grillon domestique. Pour être dégusté, ce dernier sera privé de ses ailes avant cuisson.

ÇA VA GROUILLER DANS NOS ASSIETTES

Bientôt légaux sur les tables suisses, les insectes à manger sont désormais élevés et cuisinés ici. Encore faut-il que les consommateurs surmontent le dégoût que ces bestioles inspirent...

Reportage et rencontre avec une cuisinière très inspirée.

Photos ROLF NEESER - Texte CHIARA MEICHTRY-GONET



BIEN RANGÉS
Chez Entomos,
à Grossdietwil (LU), les
petites sauterelles sont
élevées jusqu'à l'âge
adulte dans des cavités
recréées grâce à des
emballages d'œufs.



VIVIER
Les larves du ténébrion
meunier, plus connues
sous le nom de vers de
farine, sont élevées
dans des plateaux
spécialement conçus et
remplis de sciure.

DÈS MAI 2017, GRILLONS, CRIQUETS ET VERS DE FARINE SERONT AUTORISÉS EN SUISSE



DÉGUSTATION
Régulièrement, des dégustations
de plats à base d'insectes sont
organisées par des sociétés
de «catering» spécialisées,
comme ici lors d'une soirée
de découverte au Musée
d'histoire naturelle de Berne.



CROUSTILLANT
Les vers de farine grillés sont
ici simplement rajoutés sur une
soupe. Environ 16% des Suisses
déclarent avoir goûté au moins
une fois des insectes et 10% des
consommateurs seraient prêts
à en ajouter à leur menu.

PHOTOS: ROLAND KESSER

Insectes à croquer!

Les invertébrés s'apprêtent à coloniser restaurants et magasins. Bons et sains, sauront-ils convaincre?

Texte
CHIARA MEICHTRY-GONET

Les photos sont alléchantes, le livre magnifiquement réalisé. Seul son titre, un peu saugrenu, *Ento*, pourrait faire penser à l'acheteur que ce condensé de recettes réserve quelques surprises. Et, à y regarder de plus près, les intitulés des mets proposés sont effectivement plutôt fleuris: purée de criquets et sa sauce asiatique, quiche flambée alsacienne garnie de vers de farine, zophobas (de longues larves de près de 10 cm) et grillons grillés assaisonnés d'un soupçon de chili... Le menu vous fait frissonner et difficilement déglutir? Rien de plus normal.

Dans leur jargon, cela s'appelle le «facteur Yak». C'est ainsi que les entomophages (littéralement, les mangeurs d'insectes) et la petite communauté qui, en Suisse, promeut la consommation de ces invertébrés désignent cette réaction presque immédiate de dégoût qui saisit la plupart d'entre nous face à l'idée même d'ingurgiter une de ces bestioles rampantes, à carapace, à ailes ou encore à pattes velues et crochues. Même l'auteure du livre, l'artiste bernoise Andrea Staudacher, 28 ans, ardente et gourmande égérie de la cuisine entomologique suisse, l'admet: «Il n'est pas facile de faire le pas. La plupart des consommateurs occidentaux, pour des raisons culturelles et sociales avant tout, ne peuvent imaginer mettre dans leur bouche quelque chose qui



CONVAINCUE Andrea Staudacher, 28 ans, ici chez elle à Berne avec sa petite fille Luz, bientôt une s'intéresse à toute la filière. Volontiers militante, elle considère avant tout les insectes esthétiquement fascinants et se bat contre les préjugés culturels les concernant. Conférencière appréciée et cuisinière raffinée, la jeune femme consomme beaucoup d'insectes elle-même et en donne parfois à Luz, qui se régale d'un milk-shake à la banane protéiné à l'aide de vers de farine mixés.



est autant associé aux maladies, à la saleté et surtout à la putréfaction et à la décomposition des corps.»

Et pourtant, les arguments en faveur de la consommation d'insectes apparaissent tous très convaincants. Selon l'association Grimiam, créée en 2013 pour sensibiliser la population et les décideurs aux bienfaits de l'entomophagisme, la production d'invertébrés en plus grande quantité aurait des répercussions incroyablement positives. Ainsi, l'élevage d'insectes est bien plus respectueux de l'environnement. Il produit moins de gaz à effet de serre que l'élevage de viande «classique» et consomme bien moins d'eau. En effet, s'il faut 15 000 litres d'eau pour produire un kilo de viande bovine, il n'en faut que 400 pour un kilo d'insectes. De même, ce type de production est rentable: on peut consommer 85% d'un insecte, mais seulement 35% d'un agneau, 55% d'un boeuf, 70% d'un porc ou 65% d'un poulet. Le reste étant, souvent, jeté.

Bombes diététiques

Enfin, et surtout, les insectes sont «bons pour la santé humaine»! Très riches en protéines, ils sont des sources de fibres et de précieux oligoéléments tels que le cuivre, le fer, le magnésium, le manganèse, le phosphore ou encore le sélénium et le zinc. Hors la présence de chitine, principalement au niveau de leur carapace, dont l'absorption par l'organisme humain devrait être limitée, la consommation d'espèces reconnues ne poserait selon leurs défenseurs aucun problème de santé, hormis des risques d'allergies comparables à celles liées à la consommation de crustacés. Andrea Staudacher souligne: «Même la chitine n'est pas vraiment un problème, puisque la quantité tolérée est très haute. Et du coup, il faudrait vraiment manger beaucoup, beaucoup de grillons pour voir surgir un problème.»

Pourtant, depuis des années, et même face à tous ces arguments, les Suisses surmontent encore très rarement le fameux facteur Yak. Ainsi, la tendance actuelle des promoteurs com-

merciaux qui s'apprêtent à investir le marché nouvellement ouvert par la réforme législative fédérale, qui autorise la consommation et la vente en Suisse dès mai 2017 de trois espèces d'insectes, le criquet migrateur, le ver de farine et le grillon domestique, se concentre sur la production de produits «à base d'insectes», comme des burgers ou des boulettes de viande. Andrea Staudacher confirme: «Il faut du temps pour changer les mœurs. Les gens sont curieux et on voit la courbe de consommation enfler de façon exponentielle. Mais c'est probablement un effet de mode et cela va se tasser. Il faudra des années pour que la consommation d'insectes devienne courante.»

Pour la jeune femme, qui, à la tête de sa société Future Food Lab, parcourt le pays en organisant conférences et dégustations, le facteur Yak n'a pourtant rien d'instinctif. «Je mets souvent sur pied des ateliers avec des enfants, même très petits. Ils n'ont aucune peine à goûter, sans a priori aucun, ce que nous avons préparé ensemble. Quand, plus tard, ils découvrent la mine dégoûtée de leurs parents, ils commencent aussi à tirer la langue!» Andrea Staudacher propose d'ailleurs régulièrement à sa fille Luz, pas encore une année, des «milk-shakes à la banane protéinée aux vers» par exemple. «Ma fille est habituée à voir ce genre d'aliment dans notre cuisine. Je pense cultiver sa curiosité gustative et elle n'aura probablement jamais peur de goûter des insectes. Par contre, mon compagnon se refuse encore à toute tentative!»

Installée à Berne depuis des années, Andrea Staudacher, Soleuroise d'origine, s'intéresse aux insectes depuis toujours. «Ils sont beaux! Esthétiquement un problème, puisque la quantité tolérée est très haute. Moi qui ai une formation en design et en décoration, je trouvais magnifique de les dessiner, avec toutes leurs structures différentes... Cuisiner avec des insectes est tout aussi fascinant, de par leurs textures diversifiées notamment.» Quant au goût, on n'en saura (pour l'instant...) pas plus qu'un joyeux: «Mais essayez donc!» **L**