

Lis cette interview.



Manger des insectes est bon pour la santé. Et pour la planète.

Cédric Auriol est éleveur d'insectes comestibles.

Comment élève-t-on des insectes pour la consommation?

Sur les 1 900 espèces d'insectes comestibles recensées par les Nations unies, nous avons sélectionné deux insectes locaux, les ténébrions et les grillons. Nous empilons les bacs les uns sur les autres pour une surface réduite d'occupation au sol. À partir de la ponte des œufs, entre 500 et 1 000 par femelle, il faut six semaines de croissance pour que le grillon arrive à maturité et douze semaines pour le ténébrion.

Les insectes sont nourris à base d'aliments végétaux, céréales ou légumes, issus de l'agriculture biologique.

		
Quantité d'aliment nécessaire pour l'élevage	10 kg de céréales pour 6 kg de grillons	10 kg de céréales pour 1 kg de viande
Production de gaz à effet de serre	100 fois moins que l'élevage classique	10 % des émissions totales
Consommation en eau pour produire 100 g	270 litres	13 500 litres
Teneur en protéines pour 100 g	25 g	26 g

Quel est l'intérêt de manger des insectes?

Nos insectes sont riches en protéines, acides aminés essentiels, oméga 3, minéraux (phosphore, magnésium, fer), vitamines et fibres. Une poignée d'insectes correspond à une portion de viande, ce qui en fait un bon substitut au bœuf ou au porc.

Comment déguste-t-on des insectes?

Les grillons et les ténébrions peuvent être dégustés nature ou intégrés dans des préparations culinaires sucrées ou salées comme des quiches où ils peuvent remplacer les lardons. Nous commercialisons une quinzaine de produits : grillons aromatisés pour l'apéritif, barres énergétiques, biscuits, chocolats...

Existe-t-il encore des freins à la consommation d'insectes?

Nous constatons une évolution positive des mentalités, en lien avec les préoccupations environnementales et alimentaires actuelles. Les Français sont de plus en plus à la recherche de produits naturels et de sources alternatives de protéines.

Extraits de *Dans le grillon, tout est bon!*
Paris Match n° 3540 du 27 mars 2017



« Une poignée d'insectes correspond à une portion de viande. »

Cédric Auriol Président fondateur de Micronutris

