



s o m m a i r e

Délicieux et festif!	4
Apéritifs	6
Entrées	38
Plats	78
Desserts	110
Les insectes utilisés dans les recettes	132
Où trouver des insectes comestibles?	136
Table des recettes	140



Délicieux et festif !



Je fais partie de cette catégorie de passionnés pour qui le voyage mène à la cuisine et, inversement, pour qui la cuisine est le meilleur moyen de voyager. En Amérique du Sud, en Europe ou en Asie, j'ai toujours appliqué à ma façon le dicton anglais « *When in Rome, do as Romans do* » en explorant les plats locaux pour les interpréter, à mon retour, dans ma propre cuisine. Or, s'il n'est pas difficile pour un Français de manger romain quand il est à Rome, c'est une autre histoire quand vous êtes à Bangkok, où la majorité des plats dont se régalaient les Thaïlandais se composent d'insectes comestibles.

Je fais ici l'aveu que, dans une gargote d'un marché populaire de Bangkok, lorsque j'ai attaqué ma première fricassée de vers de bambou, je me sentais d'avantage dans la peau d'un potache rigolard que dans celle d'un explorateur du goût. Je pense que mes voisins de table Thaïlandais comprenaient d'ailleurs parfaitement ce qui se passait, puisqu'ils sont tous partis d'un éclat de rire général en voyant cet occidental se marrer devant son assiette.

Même si, depuis, le découvreur de saveurs a repris le dessus chez moi, ce parfum d'hilarité qui précède et accompagne le passage à l'acte, lorsque l'on mange pour la première fois des insectes comestibles, est une dimension qu'il ne faut pas perdre de vue. Je l'observe à chaque fois avec amusement lors des dégustations que j'organise. Peut-être avons-nous besoin de ce climat de franche euphorie pour dépasser un tabou profondément ancré dans notre patrimoine gustatif.

Revenons en Thaïlande. Une fois passée la bonne tranche de rigolade, je suis entré plus avant dans cet univers où les goûts et les saveurs sont incroyablement divers et subtils. Quelques amis Thaïlandais m'ont littéralement initié dans

ce voyage au pays des saveurs en me faisant rapidement dépasser le stade de la gargote pour aller vers une cuisine familiale de qualité, mais aussi vers une recherche plus sophistiquée proposée par quelques restaurateurs locaux. J'étais conquis. Mais quand un nouveau monde s'ouvre à vous, vous avez envie d'y inviter vos semblables ! Je suis devenu fournisseur d'insectes comestibles en France, via le site insectescomestibles.com.

Après une période de tâtonnements, les commandes ont afflué et le site a connu un succès largement au-delà de mes espérances. Mais là n'est pas l'essentiel. Car dans le même temps, j'ai commencé, dans la solitude de ma cuisine, à inventer des recettes qui me ressemblaient : une world cuisine simple mais raffinée, aisée à réaliser, qui intégrait harmonieusement toutes les saveurs des insectes.

Quelques mots encore. Dans « *insecte comestible* », il y a « *comestible* ». Les entomophages (un gros mot qui désigne les mangeurs d'insectes), qui représentent dans le monde, excusez du peu, quelques milliards de nos semblables, ne consomment pas n'importe quels insectes. Ils sont élevés dans des « fermes » avec des aliments sains et selon des procédés très précis. Ne vous amusez pas à manger un scorpion doré (que l'on range ici dans la catégorie des insectes par commodité) fraîchement capturé par vos soins, ni même à gober une fourmi attrapée lors d'un pique-nique !

Quant à ceux que rebute la perspective de manger des insectes, que l'on me permette ici de servir la parabole de la crevette, régulièrement utilisée par les mangeurs d'insectes prosélytes. Prenez une crevette. Débranchez le circuit qui véhicule l'information entre votre œil et votre cerveau (vous savez, ce truc qui vous susurre « *Bon à manger avec du pain et du beurre* »). Observez-la. Que voyez-vous ? Une bête terrifiante pleine de pattes et d'antennes avec des yeux inexpressifs. Et pourtant, voilà exactement ce qui excite vos papilles. Eh bien ! avec les insectes comestibles, c'est la même chose : c'est moche, si vous voulez, mais c'est délicieusement bon !

Romain Fessard

les apéritifs



Les vers de palmier avec leur étonnant goût de poulet grillé sucré salé apportent une note croustillante dans ce concentré de saveurs ensoleillées. Pour ajouter une touche de fraîcheur, vous pouvez servir ces cakes sur un lit de roquette et son trait de vinaigrette balsamique.

Cakes tomate mozzarella aux vers de palmier

Pour 6 personnes

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| • 100 g de vers de palmier | Pour les cakes |
| • 50 g de tomates confites | • 3 œufs |
| • 2 gousses d'ail | • 100 g de gruyère |
| • 100 g d'olives noires | • 150 g de farine |
| • 200 g de billes de mozzarella | • 100 ml d'huile de tournesol |
| • 1 branche de basilic | • 125 ml de lait |
| • 100 ml d'huile d'olive | • Sel et poivre |

1. Lavez et séchez les feuilles de basilic, puis pelez les gousses d'ail. Préparez un pistou en mixant l'ail, le basilic et l'huile d'olive afin d'obtenir une purée fine. Mettez les billes de mozzarella dans un bol et versez-y le pistou. Mélangez et mettez de côté.
2. Mélangez la farine, les œufs, l'huile, le lait, le gruyère et les olives noires hachées. Ensuite, hachez finement les tomates confites pour les incorporer à la préparation et ajoutez les vers. Salez, poivrez.
3. Préchauffez votre four à thermostat 7 (210 °C). Beurrez les petits moules individuels, puis remplissez-les à mi-hauteur.
4. Enfourez et laissez cuire quinze minutes. Démoulez les cakes dès leur sortie du four. Disposez les billes de mozzarella au pistou, une feuille de basilic et les vers de palmier et servez tièdes.

