



Cuisiner des insectes : Mi Bugs

Description

Saviez-vous que plus de deux milliards de personnes mangent déjà des insectes aux quatre coins du monde? En raison de la nouvelle législation sur les denrées alimentaires, trois espèces d'insectes sont au menu de la population suisse depuis peu : les vers de farine, les grillons et les sauterelles. Les insectes sont bons pour la santé, favorisent le développement durable et enrichissent notre menu. Leur grande teneur en protéines, acides gras insaturés, substances minérales et vitamines leur confère une valeur toute particulière sur le plan nutritionnel et physiologique. Dans ce cours de cuisine, apprenez à préparer les vers de farine, grillons et sauterelles nouvellement autorisés et mitonnez des plats diversifiés avec ces insectes. Le livre de cuisine «Delicieux Insectes», d'une valeur de 29 francs, vous est fourni en cadeau dans le cours!

Contenu

Très axé sur la pratique, ce cours met l'accent sur les contenus suivants:

- préparer chez soi les recettes créatives issues du livre de cuisine «Delicieux Insectes» présenté par Migros dans son introduction aux insectes. Les recettes sont aussi bien salées que sucrées et vont des collations aux menus complets.
- connaissances de base relatives à l'élevage, aux aspects écologiques et aux valeurs nutritives des insectes.

Prérequis

- Aimer cuisiner et avoir envie de nouveautés
- Être disposé à entamer un voyage culinaire inédit

Groupe cible

Les personnes intéressées par les plaisirs du palais, les expériences gustatives et souhaitant affiner leur perception du goût.

Objectifs

A l'issue de ce cours, vous serez en mesure de:

- cuisiner des plats intéressants sur le plan culinaire à partir d'insectes.
- cuisiner de manière exemplaire selon les recettes figurant dans le livre de cuisine «Delicieux Insectes».
- intégrer des insectes dans votre menu de manière appétissante et profiter ainsi d'une alimentation saine et variée.
- préparer dans les règles de l'art les trois espèces d'insectes autorisées comme denrées alimentaires.



Cuisiner des insectes : Mi Bugs

Méthodologie/Didactique

- S'adressant aux adultes, ce cours est orienté sur l'expérimentation et les processus dans le cadre d'un travail de groupe.
- Le transfert de connaissances a lieu en fonction de la situation, à l'aide d'une méthodologie adaptée.

Informations supplémentaires

Au menu :

- Grillons à la mexicaine
- Pesto rosso aux vers de farine
- Brochette de criquets au gingembre
- Hummus de vers de farine
- Praliné de vers de farine
- Rochers de vers de farine

Date

sur demande / D_75384

Durée

Total 3.00 période(s)

Ecolage

CHF 110.00

Lieu du cours

Ecole-club Migros La Chaux-de-Fonds (en cours de planification)