

Des insectes dans mon assiette, miam!

Certains animaux mangent des insectes : ils sont donc **insectivores**. Saviez-vous que l'être humain consomme parfois des insectes, il s'agit alors d'**entomophagie**. Voici quelques recettes de petites bestioles, 100 % sans insecte!

A. Chenille¹

Idéale comme entrée ou collation, cette chenille fera sourire toute la compagnie!



Ingrédients

- 7 gros champignons blancs
- 1 concombre
- 1 raisin sec
- 2 canneberges
- 2 branches de ciboulette



Temps de préparation : 20 minutes

Matériel

- 3 brochettes en bois

Valeurs nutritives

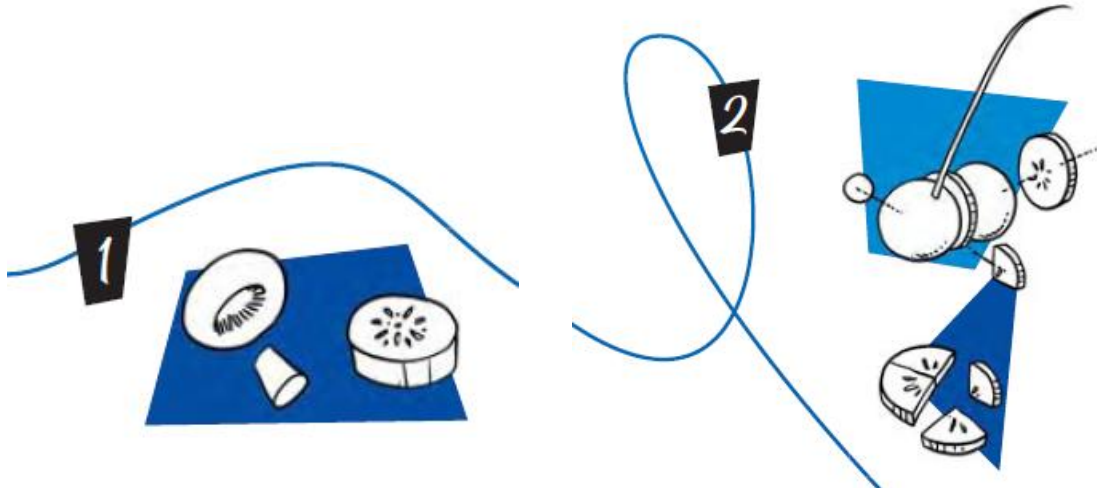
Les champignons sont une source de potassium. Les canneberges, quant à elles, sont une source de vitamine C, en plus, elles contiennent des antioxydants.

¹ Recette et image tirées de : Le festin enchanté de Cru-Cru, ministère de la Santé et Services sociaux du Québec, 2005, version PDF des recettes, *La chenille*, p. 4, page consultée en ligne le 1^{er} août 2013, <http://www.msss.gouv.qc.ca/nutrition/cru-cru/fr/pdf/recettes.pdf>.



Étapes de réalisation

1. Pelez les champignons et enlevez les queues.
2. Tranchez le concombre en tranches assez épaisses et égales, en gardant une extrémité pour former la queue.
3. Sur une brochette de bois, enfitez, en alternant, les champignons et les tranches de concombre. Terminez par la tête.
4. Fixez un raisin sec pour la bouche et deux canneberges à l'aide d'un demi-cure-dent pour les yeux.
5. Enfitez deux tiges de ciboulette sur deux brochettes en bois et fixez-les sur la tête pour faire les antennes.
6. Coupez le reste des rondelles de concombre en 4 parts égales et disposez-les autour de la chenille pour faire les pattes.



B. Chenille sucrée²

À l'heure de la collation ou au moment du dessert, cette petite chenille sucrée saura plaire aux petits!



Ingrédients

- 1 melon miel ou cantaloup
- 20 raisins secs



Temps de préparation : 15 minutes

Matériel

- Petite cuillère ou petite cuillère à crème glacée



Étapes de réalisation

1. Préparez le melon miel ou le cantaloup en façonnant plusieurs boules dans la chair.
2. Alignez trois boules de melon miel ou de cantaloup (corps de la chenille).
3. Mettez des raisins secs pour représenter les yeux.

² Recette tirée de : Éducatout, Programmation sur le thème des insectes, Activités culinaires, *Je mange une chenille*, page consultée en ligne le 1^{er} août 2013, <http://www.educatout.com/activites/themes/les-insectes.htm>.

C. Manger comme des abeilles³

Servez différemment un repas « liquide ». Les enfants devront le manger avec une paille, comme le font les abeilles avec leur trompe lorsqu'elles butinent le nectar des fleurs!

Matériel

- Pailles



Temps de préparation : 10 minutes



Déroulement

1. Expliquez aux enfants que les abeilles ont une petite trompe (leur bouche). Elles s'en servent lorsqu'elles butinent de fleur en fleur pour recueillir le nectar.
2. Dites aux enfants qu'ils devront manger leur repas comme le font les abeilles, avec une petite trompe. Donnez-leur chacun une paille.
3. Un potage en entrée ou du yogourt à boire au dessert constituent de bonnes idées de repas. Pour ajouter une touche supplémentaire d'abeilles, prenez un yogourt à boire à la vanille et ajoutez-y du miel! Miam!

D. Banan-o-miel⁴

Faites cette recette collante pour déguster du bon miel!



Ingrédients

- 4 ou 5 bananes, coupées en deux
- Miel
- Céréales de votre choix, comme des flocons de maïs ou de riz



Temps de préparation : 30 minutes

Matériel

- Bâtons à café
- Grands contenants



Étapes de réalisation

1. Préparez les ingrédients; placez-les dans de grands contenants. Insérez un bâton dans chaque demi-banane.
2. Remettez aux enfants une demi-banane.
3. Dites-leur de la tremper dans le miel, puis dans les céréales.

³ Recette tirée de : Éducatout, Programmation sur le thème des abeilles, Activités culinaires, *Manger comme une abeille*, page consultée en ligne le 1^{er} août 2013, <http://www.educatout.com/activites/themes/les-abeilles.htm>.

⁴ Recette tirée de : Éducatout, Programmation sur le thème des abeilles, Activités culinaires, *Banan-o-miel*, page consultée en ligne le 1^{er} août 2013, <http://www.educatout.com/activites/themes/les-abeilles.htm>.

E. Vers de terre comestibles

Voici quelques idées simples pour ajouter des vers de terre comestibles à vos collations!

1. Mettez des vers en jujubes dans du Jell-O ou du pouding⁵.
2. Agrémentez l'eau ou les jus en ajoutant des glaçons où un « ver de terre » se sera caché. Préparez les glaçons la veille en y insérant des vers en jujubes. Vous pouvez aussi remplacer les jujubes par de la réglisse ou d'autres jujubes en forme d'insectes.



Mini-sondage à propos de la recette

1. Comment qualifieriez-vous la participation des enfants et leur intérêt?
 - Excellente participation, ils étaient très enthousiastes.
 - Bonne participation, ils étaient enthousiastes.
 - Ni bonne, ni mauvaise; ça ne leur faisait ni chaud ni froid.
 - Mauvaise, il fallait souvent les motiver à continuer la recette.
 - Très mauvaise, ils n'étaient pas intéressés par la recette.

2. Les recettes sont-elles à refaire telles quelles? Sinon, quelles sont les améliorations à apporter?
 - Oui
 - Non

3. Est-ce que d'autres variantes aux recettes seraient envisageables? Si oui, expliquez-les en quelques lignes.

⁵ Recette tirée de : Éducatout, Programmation sur le thème des insectes, Activités culinaires, *Je mange des vers de terre*, page consultée en ligne le 1^{er} août 2013, <http://www.educatout.com/activites/themes/les-insectes.htm>.