

# Les chenilles

*Les larves d'insectes forestiers sont consommées en Afrique centrale depuis des millénaires par les peuples de la forêt. Elles constituent un apport de protéines important et peuvent remplacer viandes et laitages dans l'alimentation des enfants et des adultes.*

## De succulentes chenilles



Les chenilles peuvent être accommodées avec divers condiments, des feuilles de koko, des champignons, de la pâte d'arachide, ou être associées à du poisson ou à de la viande fumée. Elles peuvent être aussi bouillies, grillées ou frites... elles deviennent alors croquantes à souhait !

Pour une meilleure conservation, elles sont souvent enfilées en collier pour être séchées ou fumées.

## Une cueillette très spéciale



Les chenilles sont généralement collectées pendant la saison des pluies, lorsqu'elles se nourrissent des jeunes feuilles des plantes. Cette collecte est majoritairement pratiquée à la main par les femmes et les enfants. Lorsqu'elles se développent sur de grands arbres, il vaut mieux attendre qu'elles tombent toutes seules !

Les arbres qui hébergent des chenilles comestibles sont rarement abattus. Ils sont même parfois plantés autour des villages afin d'attirer les papillons qui viennent y pondre leurs œufs.

Les chenilles sont enfilées en collier pour être fumées ou séchées !



# Les vers de palmier

## Vous prendrez bien un ver ?

Les vers de palmier peuvent être cuits dans différentes sauces (tomates, oignons) et accompagnés de féculents : riz, bananes, manioc, taro... Ils sont généralement transportés vivants puis ébouillantés juste avant la préparation du plat.

Des circuits de commercialisation à longue distance existent aussi jusqu'aux villes et parfois même jusqu'en Europe où les vers sont envoyés vivants.



© R. Peltier/Cirad



© Cirad

## Le vin, l'huile et les vers

Les villageois abattent les palmiers — raphias ou palmiers à huile — pour en extraire le « vin » de palme. C'est dans leur tronc en décomposition qu'un charançon vient pondre et que se développent les larves. L'essentiel des vers sont collectés sur des palmiers raphias sauvages, les palmiers à huile étant plus rarement abattus.

Les larves d'insectes constituent un apport de protéines important !



© R. Peltier/Cirad