

Translations:Sciences Participatives : Elevage de grillons comestibles/127/fr

Vous pouvez saisir les grillons dans une poêle avec de l'huile pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Ils peuvent être consommés tels quels, ou assaisonnés avec des épices pour plus de saveur. Ils peuvent être ajoutés à des salades, des soupes ou des plats principaux pour un apport en protéines.