

Les miels

□ Composition et aspect

Lorsque les miels viennent d'être produits par les abeilles, ils sont tous liquides. Cependant, la plupart ont vocation à cristalliser, après 2 ou 3 jours, quelques semaines ou même plusieurs mois en fonction de leur composition et de leur environnement.



Le miel se compose de multiples sucres dont les 2 principaux sont le glucose et le fructose. Plus un miel est riche en glucose, plus il cristallise rapidement. Le miel liquide, idéal pour sucrer vos yaourts, fruits, tisanes, crêpes, vinaigrettes, plats... risque dans le temps, de cristalliser plus ou moins vite.

Un pot de miel d'1kg représente pour l'abeille butineuse environ 200 journées de travail et 40.000 km parcourus pour butiner environ 800.000 fleurs !

Par définition, le miel est donc un produit entièrement naturel qui se suffit à lui-même et ne contient aucun additif ni conservateur. Le miel peut se conserver plusieurs années en gardant son arôme et ses caractéristiques gustatives d'origine.

□ Les différents types de miel

Le Miel de Tournesol : de couleur jaune vif, il exhale un arôme végétal très frais, légèrement acidulé. De texture assez fine, il est facile à tartiner et possède un pouvoir sucrant important. Riche en vitamines F.

Le Miel toutes Fleurs : doré, ambré ou clair, crémeux ou liquide, c'est toute la saveur des régions de France, le goût des terroirs des fleurs butinées. Cocktail luxuriant des fleurs de plaine, subtilité des fleurs sauvages.

Le Miel de Tilleuls : ambré, clair, très parfumé au prononcé de menthe, c'est un miel de qualité conseillé pour les jeunes enfants pour son côté apaisant.

Le Miel de Châtaigniers : d'odeur forte, de couleur brun foncé presque rouge, au goût prononcé, c'est un miel fort et tonique. Il est plus corsé dans les zones où la production de miel est accompagnée d'une production de miellat.

Le Miel d'Acacia : longtemps liquide et clair, on y retrouve le parfum subtil et sucré de la fleur d'acacia. C'est un miel très apprécié. Il est idéal pour mélanger aux fromages blancs, yaourts, fruits rouges et fruits secs.

□ Apprêts culinaires

Le miel peut remplacer le sucre dans toutes les préparations culinaires. Voici quelques suggestions :

- * dans les préparations à pain, à gâteaux, à muffins, à crêpes, à gaufres, etc.;
- * dans les boissons frappées, les infusions, le café, le thé, etc.;
- * dans les céréales du matin, ou sur du yogourt garni de fruits frais;
- * dans les salades et les compotes de fruits;
- * dans les sorbets, les glaces, le yogourt glacé;
- * ajouter une cuillerée de miel dans les sauces à trempettes ou marinades;
- * en ajouter aux vinaigrettes. Servir, par exemple, une sauce au vinaigre balsamique, huile d'olive et miel sur une salade de cresson d'eau, de fines tranches d'oignon doux et de quartiers d'orange.

