



variations autour du

miel



Empreint de grandes qualités gustatives,
le miel permet des créations culinaires étonnantes
et pleines de saveurs.



Miel de Châtaignier • Miel de Fleurs • Miel d'Acacia • Miel de Lavande •
Miel de Tilleul • Miel d'Oranger

Ce sont autant de **variétés de miel** à découvrir et à cuisiner qui permettent autant d'**idées recettes** des plus **savoureuses** aux plus **inattendues**.

Ses **nuances** sont si **nombreuses** qu'il y en a forcément **pour tous les goûts**. Il peut remplacer le sucre, il accompagne à merveille les plats salés, il complète et assaisonne aisément vos recettes...

Les miels, ce sont des **variations à l'infini** : autant de **goûts** et de **saveurs** que de **possibilités de recettes**. Des couleurs allant du **blond très clair** au **marron foncé**, des goûts allant des plus **subtiles** au plus **corsés**, des **textures liquides**, **crèmeuses** ou **cristallisées**, le miel est un **indispensable** à utiliser dans toutes les recettes.

Focus sur l'un des derniers produits 100% naturel : le **miel**

La récolte du miel ne peut pas être automatisé.

Les abeilles récoltent le nectar des fleurs puis le rapportent à la ruche. C'est ensuite au cœur de ces ruches que le nectar se transforme en miel. Chaque abeille a un rôle bien défini qui évolue tout au long de leur vie. Elles sont tour à tour ménagères, nourrices, cirières, gardiennes, ventileuses puis butineuses.

La récolte continue donc de se faire directement de l'homme à la ruche et une ruche après l'autre.

L'apiculteur récolte les cadres que les abeilles ont remplis de miel. Il retire ensuite la fine couche de cire formée sur les alvéoles pour placer les cadres dans des centrifugeuses qui extraient le miel de ces alvéoles.

Ce travail minutieux est le seul à pouvoir garantir la qualité du miel, entièrement naturel qui reste le fruit exclusif du travail des abeilles.



MIEL DE CHATAIGNIER

De consistance liquide, il se caractérise par une robe aux reflets marrons. Ses arômes forts, corsés et son goût prononcé rappellent l'odeur des sous-bois. Il permet de faire des marinades exquises pour les viandes ou des pains d'épices melleux à souhait.



MIEL DE FLEURS

Agréable en bouche et à la saveur douce, le miel de Fleurs est un classique à avoir en permanence dans ses placards. Sur des tartines ou en cuisine, ce miel ravie toutes les papilles.



MIEL D'ACACIA

De couleur très claire et limpide, d'un goût très délicat, léger et doux, le miel d'Acacia est l'un des préférés des enfants.



MIEL DE LAVANDE

Réputé pour être fortement aromatique et légèrement acidulé, le miel de Lavande est un miel dont les nuances vont du blanc au doré clair. Sa saveur fine et agréable en fait un miel très prisé.



MIEL DE TILLEUL

Aux notes mentholées, ce miel est très parfumé. Sa robe est claire et ambrée. Il se mêle à merveille aux assaisonnements de salade.



MIEL D'ORANGER

Il est apprécié pour son goût doux et fruité, il convient parfaitement aux recettes de gâteaux.



Des miels, des couleurs, des saveurs, des textures...



Noble, naturel et savoureux, le miel propose une infinie palette de saveurs, couleurs et textures. Vous serez surpris de découvrir toutes les associations qu'il permet. Salées ou sucrées, toutes les idées recettes sont imaginables !

On distingue ainsi une grande variété de miels et tout autant de caractéristiques qui permettent des créations culinaires gourmandes et surprenantes !





Toute la gourmandise du miel en six recettes

Pour la première fois, le **Syndicat Français des Miels** a choisi de vous faire découvrir des **variétés de miels** de façon **gourmande et savoureuse** à travers **six recettes originales**.

Variations autour du miel

ce sont :

6 créations autour de **6** miels différents pour
6 plaisirs sucrés ou salés.



A découvrir sans plus attendre, des recettes sucrées et salées exclusivement créées par Laurence du Tilly, styliste culinaire, pour le Syndicat Français des Miels qui vont ravir les papilles des petits et grands gourmets.

Carpaccio
de pommes,
chèvre cendré
et miel
de Châtaignier





Préparation : 10 min
Pas de Cuisson

Ingrédients (4 personnes) :

4 pommes,
1 bûche de chèvre cendré,
1 c à soupe de graines de sésame,
1 branche de basilic,
1 poignée de roquette,
2 c à soupe de **miel de Châtaignier**,
1 échalote,
poivre au moulin.

Ôtez le cœur des pommes puis émincez-les très finement •
Détaillez la bûche de chèvre cendré en tranches • Pelez
et émincez finement l'échalote • Préparez vos assiettes
en disposant les lamelles de pommes et les tranches de
chèvre • Saupoudrez de graines de sésame et d'échalote
émincée, poivrez puis arrosez d'un filet de **miel de
Châtaignier** • Terminez en ajoutant quelques feuilles
de basilic et de roquette •



Soupe de maïs et céleri
au **miel** de Fleurs





Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min



Ingrédients (4 personnes) :

600 g de maïs en boîte,
½ bulbe de céleri pelé et coupé
en cubes,
1 oignon émincé,
2 c à soupe de **miel de Fleurs**,
20 cl de lait,
40 cl de bouillon de légumes,
2 tranches de bacon,
100 g de foie gras mi-cuit,
10 brins de ciboulette,
1 c à soupe d'huile d'olive,
sel, poivre au moulin.

Mettez une casserole à chauffer avec l'huile d'olive et mettez les oignons à cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondants et légèrement dorés • Ajoutez le maïs égoutté, le céleri, le bouillon de légumes et le lait • Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 20 min • Mixez longuement et gardez au chaud • Placez vos tranches de bacon sur une assiette entre deux feuilles de papier absorbant • Mettez à cuire au micro-ondes 2 min 30 s à puissance maximale • Laissez refroidir et cassez en éclats • Servez la soupe en portions individuelles parsemée d'éclats de bacon, de copeaux de foie gras, de 2 cuillères à soupe de **miel de Fleurs**, de la ciboulette ciselée et un tour de moulin à poivre •





Tarte fine
pomme de terre,
potiron et feta
au **miel** d'Acacia



Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

Ingrédients (4 personnes) :

4 carrés de pâte feuilletée,
3 pommes de terre moyennes
de type Charlotte,
100 g de potiron,
100 g de feta,
2 c à soupe de **miel d'Acacia**,
3 échalotes émincées,
1 branche de romarin,
huile d'olive,
sel, poivre au moulin.

Pelez les pommes de terre et le potiron et taillez-les en très fines lamelles • Mettez à cuire 10 min à la vapeur • Faites fondre les échalotes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive • Étalez les carrés de pâte feuilletée sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé • Ourlez et pincez les bords • Piquez les fonds de pâte à la fourchette et recouvrez d'échalote • Ajoutez les lamelles de pommes de terre et de potiron • Émiettez la feta sur le dessus • Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive • Enfournez pour 30 min de cuisson dans un four préchauffé à 200°C • Servez dès la sortie du four arrosé d'un filet de **miel d'Acacia** •



Tajine de poulet,
mirabelles et
noix de pécan
et **miel** d'Oranger





Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h 15 min

Ingrédients [4/6 personnes] :

1 poulet découpé en morceaux,
1 c à soupe de Ras el Hanout,
1 bâton de cannelle,
3 étoiles de badiane,
500 g de mirabelles dénoyautées,
2 oignons émincés,
4 c à soupe de **miel d'Oranger**,
30 cl de bouillon de volaille,
50 g de noix de pécan,
1 c à café de sucre en poudre,
3 branches de coriandre,
3 c à soupe d'huile d'olive,
sel, poivre au moulin.

Faites dorer la viande dans une cocotte avec l'huile d'olive • Saupoudrez le poulet de Ras el Hanout • Ajoutez les oignons émincés et le bouillon, salez et poivrez • Couvrez et laissez mijoter 1 h à feu doux • Ajoutez les oreillons de mirabelles, 3 c à soupe de **miel d'Oranger** et un peu d'eau si nécessaire et poursuivez la cuisson 20 min à feu doux • Préchauffez votre four à 210°C • Versez les noix de pécan grossièrement concassées dans un bol puis mélangez-les avec 1 c à soupe de **miel d'Oranger**, 1 c à café de sucre et une pincée de sel • Étalez ce mélange sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 min de cuisson • Laissez refroidir hors du four • Servez le tajine bien chaud saupoudré de noix de pécan caramélisées et de pluches de coriandre •



Panna cotta
au lait d'amande
et poires au **miel**
de Lavande





Préparation : 15 min
+ repos 2h
Cuisson : 10 min



Ingédients (4 personnes) :

2 poires,
5 c à soupe de **miel de Lavande**,
35 cl de lait d'amande,
15 cl de crème liquide,
4 feuilles de gélatine,
35 g de sucre,
1 c à soupe de pistaches vertes
concassées.

Épluchez et coupez chaque poire en dés • Mettez 30cl d'eau à chauffer avec 3 c à soupe de **miel de Lavande** et faites pocher les dés de poire 10 min à petit feu puis égouttez • Concassez grossièrement les pistaches et mélangez-les aux dés de poire • Plongez les feuilles de gélatine 10 min dans un bol d'eau froide • Faites chauffer le lait d'amande, la crème, 2 c à soupe de **miel de Lavande** et le sucre • Essorez les feuilles de gélatine et faites-les fondre dans le liquide chaud • Laissez tiédir et versez le tout dans 4 verrines • Mettez au réfrigérateur et laissez prendre 2 heures • Au moment de servir, ajoutez les dés de poires aux pistaches et arrosez d'un filet de **miel de Lavande** •



Petits babas
au citron
et au **miel**
de Tilleul





Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (12 babas environ) :

60 g de sucre,
3 œufs,
1 c à soupe de lait,
125 g de farine,
1 sachet de levure,
les zestes fins d'1 citron non traité,
1 noix de beurre.

Sirop :
25 cl d'eau,
le jus de 2 citrons,
100 g de **miel de Tilleul**

Séparez vos blancs des jaunes d'œufs • Fouettez le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux • Ajoutez alors les zestes de citron, le lait puis le mélange farine-levure progressivement • Préchauffez votre four à 170°C • Montez vos blancs en neige bien fermes et ajoutez-les délicatement à la pâte • Beurrez vos moules à baba puis remplissez-les aux trois quarts • Enfournes pour 20 min de cuisson • Versez le jus de citron, le **miel de Tilleul** et l'eau dans une petite casserole et portez doucement à ébullition • Couvrez et gardez au chaud • À la sortie du four, démoulez vos babas et arrosez-les de sirop • Retournez-les plusieurs fois pour bien les imbiber • Servez avec une crème fouettée et des fruits rouges •



A propos du Syndicat Français des Miels

Le Syndicat Français des Miels est composé des treize principales entreprises qui conditionnent et commercialisent miels et autres produits de la ruche. Leurs ventes représentent plus de la moitié du marché français des miels.



Les entreprises du Syndicat sont toutes des PME, souvent familiales. Ces entreprises, fortement ancrées dans notre patrimoine régional, ont décidé d'œuvrer ensemble au sein du Syndicat Français des Miels en faveur d'une politique professionnelle de qualité et de sécurité alimentaire.

Un Syndicat mobilisé pour valoriser des produits naturels qui ont un rôle majeur dans la biodiversité : miel et autres produits de la ruche [gelée Royale, pollen, propolis,...].

Retrouver toutes les recettes du livret « Variations autour du miel »

du Syndicat Français des Miels sur le site : <http://www.syndicatfrancaisdesmiels.fr/>



Les entreprises adhérentes au Syndicat Français des Miels sont :

LA COMPAGNIE APICOLE-CAGEC, APIDIS, BUTIMIEL, CHAILAN MIELS, FAMILLE MARY, FAMILLE MICHAUD APICULTEUR, LUSTREL LABORATOIRES, LE MANOIR DES ABEILLES, MELVITA, MIELS VILLENEUVE, NATURALIM FRANCE MIEL, POLLENERGIE, LA RUCHE ROANNAISE-BESACIER.

Le Syndicat Français des Miels, une profession impliquée au sein de la filière, membre de :

- la FEEDM (Fédération Européenne des Emballeurs Distributeurs de Miels)
- l'ITSAP (Institut Technique et Scientifique de l'Apiculture)
- le Comité de pilotage de la filière apicole française

Quelques chiffres clés

Le Syndicat Français des Miels représente :

- 144,812 millions d'euros de CA¹
- 20 913 tonnes de miel vendus¹
- 15 409 tonnes de miel dans les rayons de Grands Magasins et Supermarchés²

1 - Source : Syndicat Français des Miels d'après enquête auprès des adhérents - 2011.

2 - Source : panel distributeurs IRI (cumul annuel mobile hypers+supers à fin décembre 2011)



Syndicat Français des Miels

<http://www.syndicatfrancaisdesmiels.fr/>



Contacts presse Agence Wellcom
Stéphanie Beauhais - stb@wellcom.fr
Marion Léonet - mal@wellcom.fr
Tél : 01 46 34 60 60