**Le miel dans la cuisine**

un peu d'histoire :

les hommes préhistoriques récoltaient déjà le miel pour ce nourrir en pillant les essaims sauvages.

De nombreuses gravures rupestres en témoignent.

La grotte de l’araignée en Espagne, en Provence on a retrouvé des abeilles dans les sédiments.

Dans l’Égypte ancienne, on a retrouvé dans les sarcophages des pharaons, une multitude de dessins, d’amphores contenant du miel.

Dans l'ancien testament, dans la Thora, dans le coran, le miel est cité plus de 150 fois.

Pour se nourrir, se soigné.

Dans de nombreux ouvrages depuis l'antiquité, jusqu’au nos jours, les cuisiniers amateurs et professionnelles, malheureusement, utilisent trop peu cet aliment remarquable .

Il est important que son usage culinaire continue à être transmis, car le miel s’intègre aujourd'hui parfaitement aux exigences nutritionnelles de la santé.

Le miel fut l'une des premières richesses pour les hommes. Sa valeur nutritionnelle est indiscutable.

Au moyen orient comme en Europe, le miel est un ingrédient incontournable des pâtisseries traditionnelles. On en trouve dans les feuilletés Grecs, Turcs, dans les gâteaux de miel Hollandais, le pain d'épices et les biscuits de Noël Allemands, sans oublier le sublime nougat.

Il est idéal aussi dans les plats salés pour laquer les viandes grasses comme le porc, le canard, voir même les poissons fort en goût comme le saumon.

Il intervient aussi dans la cuisine asiatique, comme les sauces à l'aigre doux, les vinaigrettes,les marinades.

Le miel qu'est que c'est ?

Définition d'un dictionnaire ; substance sucrée de couleur ambrée que les abeilles élaborent dans leurs jabots à partir du nectar des fleurs, qu'elles régurgitent dans des alvéoles de cire.

Le nectar contient environ selon certaines fleurs butinées, 80% d'eau, 20% de saccharose. Les abeilles, par leurs travail, fonts baisser le taux d'humidité à 18%, elles mettent aussi dans cette goutte de nectar, des enzymes, des vitamines, et une multitude de ferments.

Tous ses enzymes et compagnies, modifient profondément la structure moléculaire du liquide sucré.

En effet, leur action produit l’inversion du saccharose en fructose et glucose , ce qui fait du miel un aliment pré-digéré, assimilable par l'homme.

Le miel médicament ; a l'intérieur du corps comme à l'extérieur !

Mais ici se n'est pas le propos, j'en reviens à la cuisine.

Le miel diététique ; 100% naturelle, il est moins riche en calories.( 304 calories pour 100gr, contre 400 pour le sucre !

Le miel est toujours liquide lors de sa récolte il cristallisera plus où moins vite selon son origine florale et donc son taux de glucose.

Il existe autant de miel que de ruches! les apiculteurs mélangent le miel de toutes les colonies, pour avoir un miel uniforme à la vente !

Ils y a des miels monofloraux ; colza, bruyère, romarin qui cristallises vite , a l'autre bout, il y a le miel d'acacia, lui qui reste liquide.

Si le miel de votre apiculteur , prend très vite et a gros cristaux, il n'a pas mis du sucre dedans , mais il n'a pas suffisamment travaillé son miel pour le rendre onctueux.

On trouve sur le marché une offre de plusieurs dizaines de miel, toutes fleurs, du maquis, de montagne.

Des miels multifloraux comme : miel du Gâtinais, d’Ardennes, de Provence, de Corse, etc,etc. Plusieurs miels monofloral ; acacia, lavande, thym, bruyère, tournesol, tilleul, châtaignier, sapin.

Du miellat ; issue de l'exsudation de pucerons sur certain arbres. ( miel des Vosges que l'on récolte seulement quand la météo à été favorable !

***Dans les recettes traditionnelles, où il faut 200gr de sucre , remplacer par 150gr de miel, attention, comme le miel a tendance à brunir, il faut une température plus basse.***

***Penser aussi que le miel à 18% d'humidité et qu'il faut en tenir compte lors de vos préparations.***

Le miel en pot se conserve deux ans au minimum s'il n'est pas ouvert.

Mais le propos n'est pas de le mettre en conserve, mais de l'utilisé le plus souvent possible pour votre plaisir et la satisfaction de votre apiculteur de vous revoir souvent.

Favorisez les petits apiculteurs pour vos achats.

Voici maintenant quelques recettes :

Avant propos ! Pour liquéfier le miel cristallisé, le faire fondre au bain-marie à maximum 40°.

**pain d'épices :**

ingrédiants

pour un moule de 1,5 litre Chauffer 250 ml d'eau(un peu moins si vous prenez du

700 gr de farine, pastis) avec le sucre,+- 45°,ajouter le miel.

 (blanche, grise, épeautre,seigle,etc) Verser sur la farine avec la levure.

400 gr de miel Ajouter les jaunes d’œufs et les épices.

200 gr de sucre semoule Remuer jusqu’à ce que la pâte soit lisse.

2 jaunes d’œufs, Chemiser le moule de papier sulfurisé beurré et y

10 gr de levure en poudre verser la pâte.

1/2 cuillère à café de graines d'anis. Décorer de sucre Perlé

( où un peu de pastis!) Repos de +- 30 mn.

1 zeste de citron Cuire à four moyen. (140°-150°)+- 1h

1 zeste d'orange

2 clous de girofle écrasés

**vinaigrette .**

1 cuillère à café de poudre de cacao, mélanger avec 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 3 cuillère à soupe d'huile, 1 cuillère à café de miel.

**Nouilles en gratin.**

500 gr de pâte, 50 gr de beurre, 100gr de jambon cuit, sel, poivre, 2 c à soupe de miel, 100 gr de parmesan, béchamel.

Cuire les pâtes « al dente » Égoutter, dans un plat à four, mettre une couche de pâte et quelque morceau de beurre.

Dans un bol délayez le miel avec un peu de l'eau de cuisson, mélangez avec la béchamel et le jambon coupé en lanière.

Alternez une couche pâtes, une couche de béchamel.

Terminez avec le parmesan, le reste du beurre en copeaux.

Préchauffez le four à 195°, enfournez +- 10mn, servez de suite.

**Carottes au miel.**

pour 4 personnes ;

500gr de carottes, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe de miel, 1 jus de citron, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 1 pointe de gingembre moulu( facultatif), 10 échalotes, sel, poivre.

Lavez et épluchez les carottes, découpez-les en rondelles.Dans une casserole faites bouillir 50cl d'eau salée. Mettre les carottes et laissez cuire à feu doux pendant 15 à 20 mn , il ne doit pas rester d'eau. Dans une sauteuse, chauffez l'huile et faites revenir les échalotes, puis ajoutez les carottes , le miel, le vinaigre. Mélangez le tout et laissez dorer quelques minutes à feu doux.

 Servir arrosez avec le jus de citron.

**Dorades aux épices.**

**Pour 4 per.**

4 dorades, 2 c à soupe de miel, le jus d'un citron, 20 gr de beurre, 2 c à café de 4 épices, ( gingembre,cumin, coriandre, cannelle) 1 pincée de piment de Cayenne , sel, poivre.

Rincez les poisons, épongez-les avec du papier. Pré-chauffez le four à 210°.

Mélangez à feu doux, le beurre,le miel, les épices, le jus de citron, le sel et poivre.

Placez les dorades dans un plat à four, badigeonnez-les avec l'appareil ci-dessus . Mettez à cuire pour 20 mn.

A servir avec du riz parfumé.

A faire aussi avec truites où poissons de mer !

On peut remplacez le beurre par de l'huile d'olive et on ajoute de l'ail écrasé.

**Magrets de canard aux cerises.**

Pour 4 per

2 magrets de canard, 4 c à soupe de miel, 1/2 c à café de poivre, 225 gr de cerises (burlats)

1 c à soupe d'huile, 2 c à café de gingembre en poudre, sel, poivre.

Incisez la peau des magrets en diagonale et dans les deux sens qui permettra une cuisson uniforme.

Chauffez le four à 180°.

Dans une poêle faites dorer ( 2 mn par côté) d'abord par le côté peau. Réservez au chaud !

Dans un bol laissez fondre le sel avec le vinaigre, ajoutez le miel et le gingembre. Bien mélangez.

Badigeonnez les magrets avec la recette ci-dessus.

Mettre les magrets dans le plat à four, couvrez et enfournez pour 15mn.

10 mn avant la fin de cuisson , ajoutez les cerises avec un peu de sirop et le reste de la sauce de ci-dessus. Servir avec des pommes de terre maquaire.

**Boisson des «  dieux »**

1. 10 gr de pollen de l'année, détachés d'un rayon et mélangé avec 200 g d'eau tiède.
2. 300 g de miel, délayé dans 300 g d'eau,+ 2 g d'acide tartrique. Faire bouillir 5 mn.
3. On ajoute 600 g d'eau quand le mélange est sorti du feu.
4. On verse dans le liquide stérilisé le pollen du n° 1, on laisse la fermentation s'établir dans une bonbonne maintenue à 28° ou 30°.

La levure « Saccharomyces ellipsoïdus »prend rapidement l'avance sur les autres ferments, vers le 6ème jour, l'opération est achevée.

Cette quantité de levain peut servir pour 20 litres d'hydromel.

Selon le ° d'alcool désiré, on fait un moût avec plus ou moins d'eau et de miel.

EX : pour 100 l d'eau et 25 kg de miel, vous aurez une boisson qui devrait titré +ou- 10°

**Noisettes d'agneau laquées.**

Pour 4 per.

12 noisettes d'agneau, 3 c à s de miel, 3 c à s d'huile d'olive, 50 g de beurre, le jus d'un citron, 4 petits oignons,1 c à s de vinaigre, 2 c à s de moutarde en grains, sel , poivre.

Faire revenir les petits oignons émincés dans l'huile chaude, quand ils sont de couleur dorée ajoutez une noix de beurre,et mettez à cuire les noisettes 6mn, 3 min de chaque côté . **Réservez au chaud.**

Jetez l’excédent de graisse. Dans la poêle , déglacez au vinaigre , ajoutez le miel, portez à ébullition pour obtenir un caramel blond. A feu doux , ajoutez le citron, la moutarde et le beurre restant.

Servez les noisettes dans des assiettes et nappez avec la sauce. Servir avec des pommes de terre sautées.

**Nougat dit de Montélimar.**

45 gr de blanc d’œufs à température de la pièce, 1pointe de couteau de crème de tartre,( un acide que l'on trouve sur les parois de tonneaux de vin). 5 gr de blanc déshydraté,250 gr de miel, 300 gr de sucre + 20 gr, 75 gr d'eau, 70 gr de glucose, 200 gr d'amandes, 100 gr de pistaches , 2 feuilles de papier azyme.

Mettre à cuire le sucre + le glucose+l'eau dans une casserole, la crème. Il doit monté à 160°.

Cuire le miel dans une autre casserole, attention cela peut déborder, à 125°.

Mettre dans un moule de +ou- 1000cm3 , une feuille de papier.

Chauffez le four à 180° , mettre les amandes à grillées pendant 6 min.

Quand le miel arrive à 100°, mettre les blancs , les blancs déshydratés a monter.

Quand ils sont bien montés fermes , mettre les 20 gr de sucre en pluie dessus.

Versez en filet le miel à 125°. réduire la vitesse du batteur.

Laissez tourner à petite vitesse. Au bout des 6 min, mettre les pistache sur les amandes et remettre au four pour 9 min.

Versez le sucre cuit sur les blancs et miel à vitesse moyenne.

Après 2 ou 3 min, retirez le fouet, et mettre le « K » palette en forme pour introduire les fruits secs grillés .

Videz sur le papier azyme, égalisez, mettre la 2ème feuille , mettre du poids dessus et laissez refroidir.

Découpez en petits morceaux quand c'est froid, conservez dans une boite bien fermée et sèche. Au besoin , emballez les morceaux de nougat.

Bonne dégustation.

Madeleines au miel.

8 oeufs , 200gr de miel, 250 de farine, 20gr de baking, 150gr de beurre, vanille , citron.

Faire fondre le beurre, mais sans le chauffer de trop, battre les oeufs avec le miel, mélanger le baking avec la farine, mélanger le tous, mettre le beurre fondu, mettre les aromes.

Laisser reposer 15minutes, mettre au four dans les formes à 240°, finir de cuire à 170°.

 **Bibliographie :**

*recette pour les fêtes, Wautier yonel*

 *les hydromels de grand crus, Alin Caillas*

*le miel au menu, Lily Ambroisie*

*pâtisserie Tunisienne, Ommok Sannafa.*

*Illustration, inter-net.*