

# CUISINE & MIEL



**Des recettes simples  
et rapides  
de l'entrée au dessert  
à base de miel**

## **FESTIVAL DE L'ABEILLE** 2016

Groupe de travail "Développement Durable"

---

## Sommaire

---

Page 3	Vinaigrette miel moutarde bio
Page 4	Saint-Jacques poêlées et endives braisées au miel d'acacia Feuilleté de chèvre au miel de thym
Page 5	Poulet au miel de citronnier Carré d'agneau aux herbes et au miel de thym
Page 6	Brochettes de veau au miel d'agrumes et aux pêches blanches Rôti de cerf au miel de châtaignier
Page 7	Figues rôties farcies à la brousse, miel de thym et noix Gâteau au miel et aux noix

# VINAIGRETTE MIEL MOUTARDE BIO

**Temps de préparation :** 5 minutes

**Ingrédients :**

sel, poivre

1 échalotte

1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne bio

1 cuillère à soupe de miel d'acacia bio

1 cuillère à soupe de crème fraîche liquide

6 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge extraite à froid

2 cuillères à soupe de vinaigre de miel ou vinaigre balsamique et d'hydromel

**Préparation :**

- Hacher finement l'échalotte.

- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. C'est prêt !

**Conseils :**

Cette recette de vinaigrette miel / moutarde est idéale pour faire apprécier la salade aux enfants. Ajustez la dose de vinaigre selon vos goûts, si besoin. Vous pouvez également remplacer le vinaigre par un trait de jus de citron.

La vinaigrette miel moutarde se marie parfaitement avec une salade verte. En automne, ajoutez des cerneaux de noix !



« Les fleurs ont une âme, c'est le nectar »

# De l'entrée...au dessert

## SAINT-JACQUES POÊLÉES ET ENDIVES BRAISÉES AU MIEL D'ACACIA

**Temps de cuisson :** 40 min

**Temps de préparation :** 15 min

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

18 noix de Saint-Jacques

8 petites endives

50g de beurre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de miel d'acacia

15 cl d'eau

sel, poivre

**Préparation :**

Après avoir rincé et séché les endives, les couper en 2 dans le sens de la longueur. Dans 30g de beurre mélangé à l'huile d'olive, faire revenir à feu vif les endives. Ajouter le miel d'acacia et l'eau. Saler, poivrer puis laisser caraméliser à petit feu et à couvert environ 25 minutes en les retournant plusieurs fois.

**Cuisson des coquilles Saint-Jacques**

Rincer et éponger les Saint-Jacques. Les saisir dans une poêle bien chaude avec 20g de beurre pendant 2 min (au plus) de chaque côté. Saler et poivrer.

**Conseils :**

Cette recette peut être servie en entrée ou plat principal pour vos repas de fêtes.

## FEUILLETÉS DE CHÈVRE AU MIEL DE THYM

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 25 minutes

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

1 rouleau de pâte feuilletée

1 bûche de chèvre frais

20g de miel de thym

herbes de provence

1 jaune d'œuf

**Préparation :**

Préchauffer le four à 210 °C.

Découper la pâte feuilletée en 6. Déposer une rondelle de fromage de chèvre au centre. Saler, Poivrer. Ajouter un peu de miel de Thym, un peu d'herbes de provence et refermer chaque feuilleté en rabattant les bords à la façon d'une enveloppe. Badigeonner les feuilletés au jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau.

Déposer les feuilletés sur du papier sulfurisé et les faire cuire 25min environ.

**Conseil :**

Servir chaud et accompagner de noix légèrement concassées.

## POULET AU MIEL DE CITRONNIER

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 10 minutes

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

- 12 ailes de poulet ou 6 blancs de poulet
- 6 cuillères à soupe de Miel de Citronnier BIO
- 30cl de crème fraîche
- 1 noix de beurre
- 9 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- sel, poivre
- de la coriandre pour la décoration

**Préparation :**

Faire fondre le beurre dans une poêle et ajouter les ailes ou les blancs de poulet jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés.

Ajouter la crème fraîche, le miel de citronnier et le vinaigre de balsamique. Mélanger afin d'obtenir une sauce homogène et onctueuse.

Saler et poivrer à votre convenance.

Décorer avec une branche de coriandre et servir avec du riz basmati.

## CARRÉ D'AGNEAU AUX HERBES ET AU MIEL DE THYM

**Temps de préparation :** 45 min

**Temps de cuisson :** 20-25 min

**Ingrédients (pour 6 personnes)**

- 3 carrés d'agneau
- 3 branches de thym
- 1 branche de romarin
- 5 cuillères à soupe de miel de thym
- 1 cuillère à café de poudre de piment d'Espelette
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- fleur de sel

**Préparation :**

Préparer la marinade dans un plat allant au four en mélangeant le thym et le romarin effeuillés, le miel, le piment et l'huile d'olive. Rouler les carrés d'agneau dans cette préparation, saler et laisser mariner au minimum 30 min à température ambiante.

Préchauffer le four, thermostat 7-8, pendant 10 min et enfourner pour 20-25 min selon la cuisson désirée, rosé ou à point. Couper des tranches et napper avec le jus de cuisson.

**Idée d'accompagnement :** Servir avec une poêlée de légumes.



## BROCHETTES DE VEAU AU MIEL D'AGRUMES ET AUX PÊCHES BLANCHES

**Temps de préparation :** 50 minutes

**Temps de cuisson :** 10 minutes

**Ingédients (pour 6 personnes) :**

- 900 g de quasi de veau
- 3 cuillères à soupe de Miel d'agrumes bio
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 pêches blanches pas trop mûres
- sel, poivre

**Préparation :**

1. Couper le veau en cubes.
2. Mélanger dans un bol, la moutarde, le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Verser sur la viande, mélanger, couvrir et laisser mariner au frais 30 minutes.
4. Couper les pêches en quartiers.
5. Réaliser les brochettes en alternant cubes de veau et quartiers de pêche. brochettes marinées miel moutarde
6. Griller au barbecue ou enfourner sous le grill chaud du four pour 10 minutes en retournant les brochettes à mi-cuisson.

## RÔTI DE CERF AU MIEL DE CHÂTAIGNIER

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 45 minutes

**Ingédients (pour 6 personnes) :**

- 1 rôti de cerf (environ 1,3kg)
- 10 tranches fines de lard
- 200g de crépine de porc
- 6 cuillères à soupe de miel de châtaignier
- 1 citron
- 100ml de vin blanc sec
- 200ml de fond de gibier
- sel, poivre, huile

**Préparation :**

**Pour la viande :**

1. Poivrer le filet de cerf, le barder avec le lard et la crépine puis le ficeler.
2. Colorer le rôti à la poêle dans une huile chaude.
3. Le faire cuire dans un four, préalablement préchauffé, à 200°C (thermostat 6-7).
4. Compter 10 à 15 min de cuisson par 500g.

**Pour la sauce :**

1. Mettre dans une casserole le miel de châtaignier et le jus d'un demi citron, laisser cuire jusqu'à l'obtention d'un caramel blond.
2. Déglacer avec le vin blanc, faire réduire et finir en ajoutant le fond de gibier.
3. Laisser frémir 10 minutes et filtrer si nécessaire.

**Pour le dressage :**

Trancher le rôti et napper de sauce.

**Conseil d'accompagnement :**

Ce plat peut être servi avec une purée de céleri et des endives braisées.



## FIGUES ROTIES FARCIES À LA BROUSSE, MIEL DE THYM ET NOIX

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 10 minutes

**Ingrédients pour 6 personnes :**

18 figues

6 cuillères à soupe de brousse

6 cuillères à café de miel

75g de cerneaux de noix



**Préparation :**

- Préchauffer le four à 180°C (Thermostat 6).

- Laver les figues, les sécher et les couper en 4 sur les  $\frac{3}{4}$  de leur hauteur.

- Mélanger le fromage frais et le miel et farcir les figues avec ce mélange.

- Enfourner et laisser cuire pendant 10 minutes environ. Pendant ce temps, concasser les cerneaux de noix.

- Quand les figues sont cuites, les sortir du four. Parsemer de cerneaux de noix. Servez immédiatement !

**Conseils :**

A défaut de brousse, on pourra opter pour de la ricotta ou du fromage de chèvre frais.

## GÂTEAU AU MIEL ET AUX NOIX

**Temps de préparation :** 15 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

**150g de cerneaux de noix**

**100g de beurre mou**

**120g de miel d'Acacia**

**150 g de farine**

**3 œufs**

**1 cuillère à café de jus de citron**

**1 cuillère à soupe de sucre de canne**

**1 cuillère à café de levure chimique**

**1 pincée de sel**

**Préparation :**

Préchauffer le four à 170°C

Mixer grossièrement les cerneaux de noix

Mélanger le beurre, le miel d'Acacia, les oeufs, le jus de citron et le sucre de canne. Verser la farine, le sel et la levure chimique, terminer par la poudre de noix et mélanger à nouveau.

Verser la pâte dans un moule de 20cm de diamètre, préalablement beurré et fariné s'il ne s'agit pas d'un moule en silicone. Mettre au four pendant environ 30 minutes.

Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau : si la pâte ne colle pas au couteau, c'est cuit ! Sortir le gâteau du four et laisser tiédir 10 minutes avant de démouler.

**Conseil**

Ce gâteau au miel et aux noix est encore meilleur, servi avec un sirop chaud au miel et citron. Pour cela, faites chauffer 90g de miel avec 2 cuillères à café de jus de citron. Piquer la surface du gâteau et verser le sirop chaud ... Servez immédiatement et régalez-vous !



# 8 bienfaits surprenants du miel

**Le miel n'est pas seulement une gâterie! Il peut servir à sucrer vos aliments de façon naturelle et même renforcer votre système immunitaire! Voici huit bienfaits surprenants et vertus santé du miel sur votre santé.**

«Le miel présente de nombreuses propriétés curatives», explique la nutritionniste holistique, Kim Edmundson. «Traditionnellement, le miel brut a été utilisé pour aider certaines personnes à lutter contre les allergies saisonnières et il peut aussi aider à se débarrasser des bactéries qui causent l'inflammation du tube digestif.»

## 1. C'est un édulcorant naturel

Le miel est l'édulcorant le plus naturel que vous puissiez trouver. Vous avez certainement entendu parler de gens qui mettent du miel dans leur thé au lieu du sucre raffiné ou qui le substituent au sucre en cuisson. «Toutefois, restez conscient que le miel est toujours un sucre et doit être consommé avec modération», explique Edmundson.

## 2. Renforcez votre système immunitaire

Une recherche publiée dans le Journal of the Science of Food and Agriculture avance que le miel présente certaines propriétés qui ont empêché la croissance de tumeurs sur des souris. Les antioxydants du miel peuvent aussi protéger votre système immunitaire et faire disparaître des maux comme le rhume et la grippe.

## 3. Apaisez le mal de gorge

Vous tousez? Prenez un peu de miel, c'est un antitussif. En cas de mal de gorge qui accompagne souvent la toux ou le rhume, le miel est un lubrifiant idéal pour la gorge. Essayez un gargarisme maison à base de miel pour apaiser le mal de gorge.

## 4. Guérir de la gueule de bois

Le miel est une source très concentrée de fructose, une forme de sucre qui accélère l'oxydation de l'alcool dans le foie. Manger du miel, le matin, après une nuit arrosée aide votre corps à éliminer l'alcool qui reste dans votre organisme.

## 5. Combattez l'insomnie

Le miel est un hydrate de carbone de digestion des graisses et donc il stimule la libération d'insuline. Cette action, à son tour, stimule le tryptophane (un composé qui nous rend somnolents). Si vous avez des problèmes à dormir, prenez un verre de lait chaud avec du miel avant de vous coucher. La chaleur dégagée par le lait chaud augmente l'effet du tryptophane.

## 6. Améliorez vos performances athlétiques

Plutôt que de régler votre carence en glucides avec une des boissons pour sportifs et, dans ce cas, consommer quantité de sucre raffiné, essayez une cuillerée de miel pour un regain d'énergie. Des études suggèrent que le miel est l'un des hydrates de carbone les plus efficaces avant une séance d'entraînement, car il est facilement digéré et est libéré dans le métabolisme à un rythme régulier.

## 7. Guérissez coupures et brûlures

Les propriétés antibactériennes et antifongiques du miel inhibent la croissance bactérienne. Autrefois, les hôpitaux et les cliniques appliquaient du miel sur les brûlures et les plaies ouvertes pour prévenir l'infection. Essayez. La prochaine fois que vous aurez une coupure, une éraflure ou une brûlure légère, mettez un peu de miel sur la région blessée pour prévenir l'infection. Mais n'oubliez pas de la recouvrir d'un pansement.

De plus, essayez une pommade au miel pour soulager les démangeaisons cutanées.

## 8. Hydratez la peau et les cheveux

Le miel est un excellent conditionneur et est souvent utilisé dans les masques, car il contribue à absorber et à retenir l'eau. Mélangez du miel avec de l'huile d'olive pour obtenir un shampooing naturel ou essayez-le en masque hydratant et en traitement pour les lèvres.

**Le saviez-vous ? Chauffé à plus de 40°C, le miel perd ses propriétés alimentaires et thérapeutiques !**

VILLE DE ST-PRYVÉ ST-MESMIN

[www.saint-pryve.com](http://www.saint-pryve.com)

Facebook : Ville de Saint Pryvé Saint Mesmin

Conception : Christelle Congnet- Service Communication - Mars 2016