

La Cuisine au Miel



Fabriqué en Lot-et-Garonne



LOT-ET-GARONNE
Le Département Cœur du Sud-Ouest



4

Les Miels de Lot-et-Garonne

6

L'apiculture en Lot-et-Garonne

7

Sucrer avec du miel ?



8

Apiculteur



10

Apiculteur



14

Apiculteur



12

Apiculteur



16

Apiculteur



20

Apiculteur



18

Apiculteur

22

Déchiffrer une étiquette

23

Infos utiles

En tournant les pages de ce livret de recettes, vous allez découvrir des miels issus de notre département, mis en valeur par des chefs soucieux de travailler avec des produits locaux. Notre terroir est riche et diversifié et offre à nos abeilles un large éventail de fleurs pour confectionner le précieux nectar.

Les apiculteurs lot-et-garonnais transhument les ruches au fil des floraisons, de mars à septembre.

La saison des premières miellées débute à la mi-mars pour une récolte à la fin avril. La période est propice aux fleurs de pissenlits, pruniers, pruneliers et, surtout, de colzas. Au mois de mai, les acacias embaument l'air sur les bords de notre fleuve et de nos rivières, mais aussi sur le massif forestier de l'Albret.

Puis, en juin, c'est au tour du châtaignier de nos forêts, en lisière du Périgord, de chatouiller nos sens de son parfum particulier. Le temps est également celui des fleurs de tilleuls, de ronces et de bourdaine... Dans les forêts de chênes, les abeilles se délectent sur les feuilles qui pleurent grâce aux pucerons. Elles récoltent le miellat.

En juillet, deux floraisons sont possibles, celle des bruyères Érica qui parsèment le massif landais ou encore celle de tournesol, fleur emblématique de l'été en Lot-et-Garonne.

Au-delà de son travail de productrice de miel, l'abeille agit comme pollinisateur des cultures, notamment arboricoles si importantes sur notre territoire. Afin de la protéger, le Département a souhaité conforter les liens déjà tissés avec les apiculteurs en mettant récemment en œuvre un plan apicole durable visant à soutenir la filière, à renforcer la sensibilisation de tous les publics et à assurer la conservation des abeilles domestiques et des pollinisateurs utiles aux agrosystèmes.

Ensemble, l'Abeille Gasconne et le Département de Lot-et-Garonne unissent leurs compétences et leurs efforts pour sauvegarder l'insecte menacé. Laissez-vous charmer par le bourdonnement de l'abeille et appréciez la richesse et la diversité des miels proposés par nos apiculteurs.

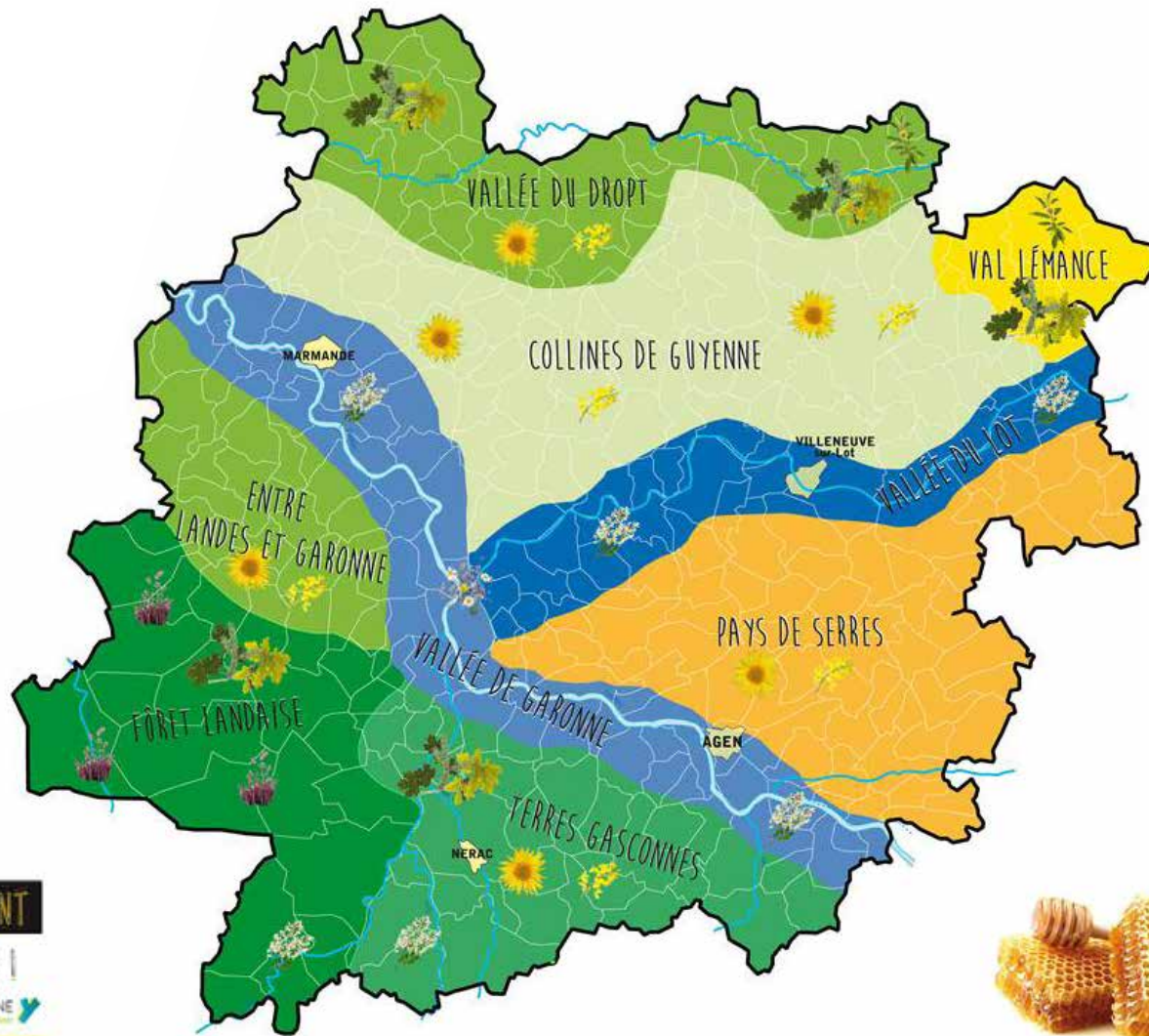
Bonne dégustation !

Bertrand Auzeral
Président de l'Abeille Gasconne

Pierre Camani
Président du Département de Lot-et-Garonne

Les miels de Lot-et-Garonne

-  Miel d'Acacia
-  Miel de Chataignier
-  Miel de Bourdaine /Bryère Erica
Bryère Callune
-  Miel de Tournesol
-  Miel de Colza
-  Miel de Forêt/Miellat
[sur chaque massif forestier du département]
-  Miel de Toutes Fleurs
[les abeilles en butinent sur la
totalité des territoires]



**LES MIELS FLEURISSENT
EN LOT-ET-GARONNE !**
AVEC   **LOT-ET-GARONNE**
le Département



0 km 5 km 10 km

L'apiculture en Lot-et-Garonne



L'activité apicole remonte à la plus haute antiquité, l'apiculteur recueillant les produits des abeilles dans le trou des arbres, dans des paniers en vannerie ou des poteries selon les régions du Monde.

Aujourd'hui, ce sont des femmes et des hommes passionnés qui œuvrent en partenariat avec les abeilles domestiques tout en les protégeant pour récolter et proposer aux consommateurs du miel mais des pollens, de la propolis et la fameuse gelée royale !

La filière apicole est représentée en Lot-et-Garonne par le syndicat apicole « l'Abeille Gasconne » accompagné des deux autres structures, le Groupement de défense sanitaire apicole et le Rucher École. Le syndicat compte 240 adhérents sur les 400 apiculteurs répertoriés. Au total, le Lot-et-Garonne compte plus de 15 000 ruches !

Les prélèvements sont toujours modérés pour préserver la bonne santé des colonies : de 10 à 40 kilos selon les années et les terroirs par ruche. Mais les abeilles en produisent environ 10 fois plus qu'elles utilisent pour la fabrication de la cire qui abrite les futures abeilles et bien évidemment pour leur propre nourriture.

Mais au-delà du miel, l'abeille est un auxiliaire indispensable à la pollinisation des produits

de notre alimentation plus particulièrement en arboriculture et en fruits et légumes, filières fortement représentées en Lot-et-Garonne. Sans le travail de nos apiculteurs et de leurs abeilles, le kiwi cultivé ne pourrait atteindre les 65 g par fruit nécessaire à sa commercialisation !

Et pourquoi pas vous ? Elever des abeilles est une formidable et passionnante aventure. Le Rucher-école de Lot-et-Garonne forme chaque année près de 40 apiculteurs, amateurs ou futurs professionnels. Rejoignez-nous !

Avez-vous pensé à sucrer avec du miel ?



Le miel est un produit sain né de l'alchimie entre les fleurs et les abeilles. Les hommes ont depuis longtemps compris que le miel est un allié précieux, chacun connaît ses bienfaits pour soulager les maux de gorge ! Le miel gagne aussi à être connu pour ses vertus antibactériennes, anti-inflammatoires et antioxydantes.

Chaque miel est différent : la composition des miels varie selon les terroirs et les origines florales, leur conférant une texture, une saveur, des parfums et des couleurs multiples (de jaune pâle à brun foncé).

Prenons l'exemple du Miel de Châtaignier : C'est un miel monofloral, de couleur ambrée et sombre, au parfum boisé. Riche en oligo-éléments, on lui prête des qualités bénéfiques pour la circulation du sang.

Le saviez-vous ? : Le miel a un pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre (1,3 contre 1 pour le sucre) avec un apport calorique inférieur (300 calories pour 100g de miel contre 400 calories pour 100g de sucre). Des bons points pour cet aliment à consommer quotidiennement !

Une propriété particulière du miel : Les miels qui sont issus de fleurs d'arbre sont généralement liquides et les miels issus de fleurs sauvages plutôt solides. Mais tous les miels vont cristalliser au bout d'un moment. C'est un phénomène naturel. Pour redonner à votre miel sa fluidité, faites-le simplement chauffer au bain-marie en douceur !



Un miel surchauffé reste liquide mais perd ses qualités nutritives

La température souhaitable de conservation d'un miel liquide est d'environ 25°C pour ralentir sa cristallisation. Il faudra le consommer plus idéalement dans les 6 mois.

En revanche un miel cristallisé peut être stocké jusqu'à deux ans dans un endroit pas trop humide et dont la température ne dépasse pas 20 degrés.

Médailлон de homard

au miel d'acacia,
safran et poivre
mignonette

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 homards
- 2 c à soupe de miel d'acacia
- 1 pincée de poivre mignonette
- 100 g de beurre
- 30 cl de vin blanc sec
- persil ciselé
- Sel
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de crème liquide
- 5 stigmates de safran



Le Lion d'Or

1 Rue de la République, 47200 Marmande
Tél. : 05 53 64 21 30

Apiculteur : Loïc Saint-Marc

Tél. : 06 68 91 07 86

PRÉPARATION

Préparer le safran : la veille plonger vos stigmates dans 2 cl d'eau chaude et laisser infuser jusqu'à utilisation.

Préparer les légumes : tailler l'oignon en rondelle, puis les carottes et la courgette en bâtonnets (je laisse la peau)

Faire fondre 50 g de beurre dans une casserole, y plonger les légumes et laisser cuire à cuire couvert 10 minutes.

Préparer les homards : Tailler les homards en dessous de la tête (ne pas jeter la tête). Récupérer les médaillons et les pinces.

Recueillir le jus, le corail et l'intérieur de la tête. Réserver.

Dans une sauteuse faire fondre le reste de beurre, et faire sauter les médaillons ainsi que les pinces (les casser au préalable).

Ajouter le miel d'acacia, le poivre mignonette ainsi que le vin blanc.

Ajouter ensuite le jus, corail et intérieur de la tête.

Une fois réduit de moitié ajouter la cuillère de crème, l'infusion de safran puis les légumes et laisser couvert durant 5 min.

Dresser votre assiette : Mettre votre crème au fond de l'assiette. Mettre la tête du homard en haut de l'assiette puis y coller le médaillon (de façon à reformer le homard) ainsi que les pinces.

Sur le côté mettre 3 bâtonnets de carottes, puis superposer 3 bâtonnets de courgettes en sens inverse.

Parsemer le tout de persil et servir très chaud.



Madeleines au miel toutes fleurs

INGRÉDIENTS

Pour 12 madeleines

- 250 g de beurre
- 100 g de farine
- 5 g de levure
- 250 g de blanc d'œuf
- 250 g de sucre glace
- 100 g de poudre d'amande
- 80 g de miel toutes fleurs
- 1 orange



PRÉPARATION

- Faire fondre le beurre
- Mélanger tous les ingrédients, bien fouetter
- Zester une orange
- Incorporer au mélange
- Laisser reposer une nuit
- Préchauffer le four à 210 °
- Cuire 2 min
- Baisser le four à 165 ° et cuire 6 min



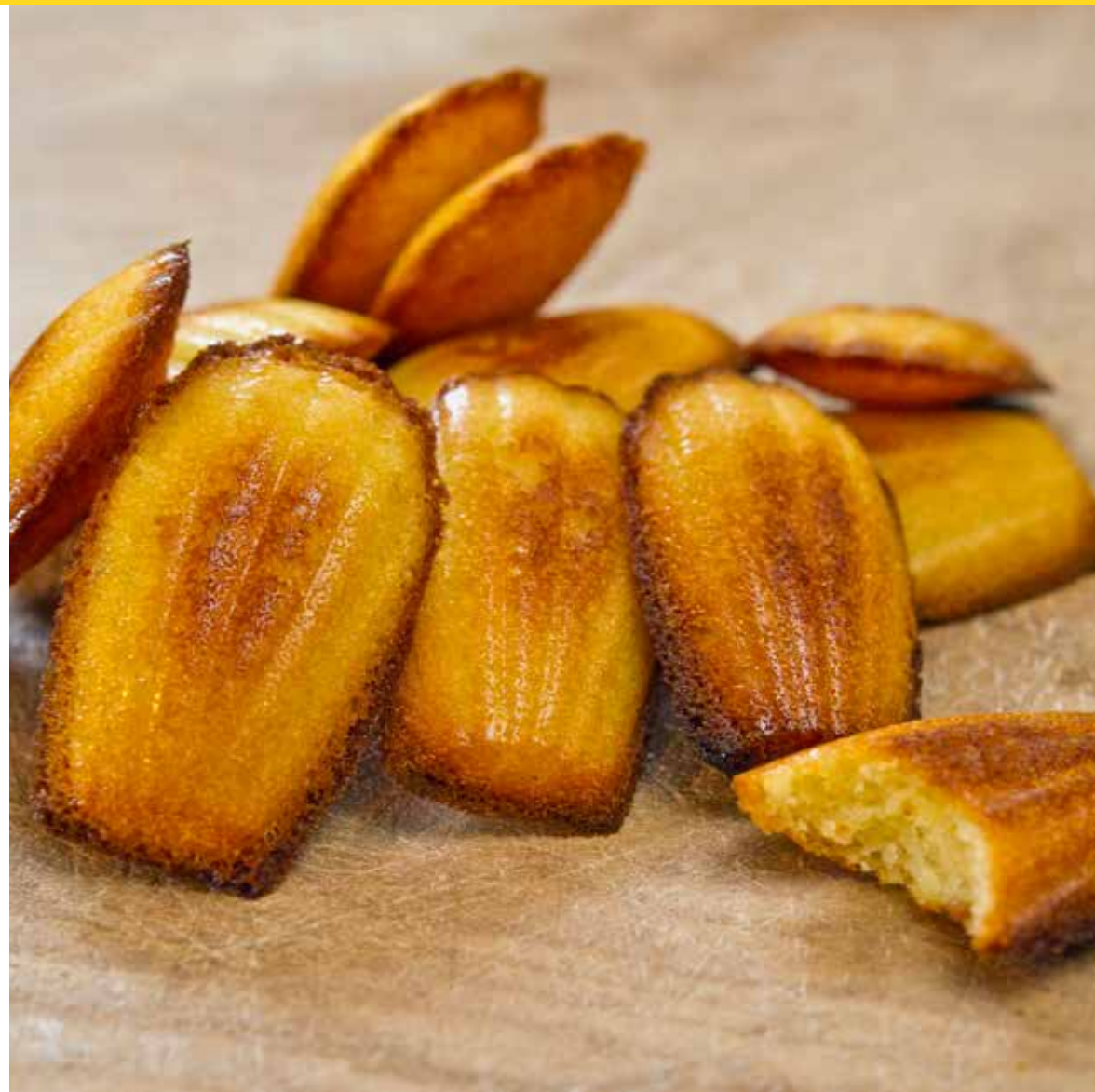
Le Bistronome

57, rue Péristyle du Gravier - 47000 Agen

Tél : 05 53 67 84 70

Apiculteur : Cyrille Gotte

Tél : 06 99 08 83 42



Nougat glacé à ma façon

au miel
de bruyère,
aux mendiants
et fruits secs



Restaurant la Pierre Blanche

Marie-Laure Rossetti
Maynot, 47150 La Sauvetat-sur-Lède
Tél 05 53 40 69 14

Apiculteur : Daniel Van Sante

Tél : 05 53 70 51 48

INGRÉDIENTS

Pour X personnes

- 250 g de blancs d'œufs
- 250 g de miel de bruyère du Petit Pech
- 500 ml de crème
- 150 g de sucre
- 50 g de noisettes torréfiées
- 50 g d'amande effilées et torréfiées
- 50 g de pistaches
- 150 g de fruits secs (pruneaux, abricots, raisins,...)

PRÉPARATION

Monter les blancs d'œufs en neige ferme
Incorporer le miel chauffé à 75°C lentement
tout en continuant à mélanger
Continuer à fouetter jusqu'au refroidissement
du mélange

Confectionner un caramel blond avec 150 g
de sucre

Etaler le caramel sur une plaque afin qu'il
refroidisse

Le briser et le réduire en poudre puis le
mélanger aux fruits secs et mendiants

Monter la crème, ajouter lui délicatement les
mélanges précédents

Verser dans un moule sans dépasser 5 cm
d'épaisseur.

Placer au congélateur 6 h minimum avant de
déguster !



Truite sauce orange

miel coriandre,
carottes fanes
glacées au miel

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 jolis pavés de truite frais
- 2 bottes de jeunes carottes fanes bio
- 1/2 litre de jus d'orange frais bio
- les zestes d'une orange bio
- 1 c à café de féculé de pomme de terre bio
- 10 cl d'huile d'olive bio
- 20 g de feuille de coriandre fraîche bio
- 2 c à soupe de miel local



Au P'tit Bonheur

3 rue de la Prune (quartier des cinémas -
place du pin) 47000 Agen

Tél. : 05 53 96 72 63

Apiculteur : Marc Noraz

Tél. : 06 86 26 34 94

marc.noraz@wanadoo.fr

PRÉPARATION

Pour la sauce :

Réduire le miel et le jus d'orange de moitié

Lier le tout avec la féculé de pomme de terre
préalablement diluée dans 1cl d'eau froide

Emulsionner avec l'huile d'olive et la
coriandre

Saler et poivrer

Peler les carottes en laissant 4 cm de fanes
et les couper en deux dans le sens de la
longueur

Faire cuire à l'eau salée en gardant une
texture ferme, refroidir rapidement avec des
glaçons

Au moment :

Faire dorer les carottes fanes à la poêle, à
l'huile d'olive et les badigeonner légèrement
de miel

Saler et poivrer

Faire cuire à feu moyen à la poêle coté peau
les truites pendants 3-4 min, et retourner
une dizaine de seconde coté chair - saler et
poivrer

Dresser la truite coté chair visible et verser
quelques traits de sauce au miel chaude

Dresser les carottes et y ajouter quelques
feuilles fraîches de coriandres



Magret aux deux miels

INGRÉDIENTS

pour une assiette

- 4 Carottes fanes multicolores (4 couleurs) : 3 bâtonnets de chaque couleur
- 2/3 d'un magret de 280 g
- 1 cuillère de miel de châtaigner et de miel d'acacia
- 50 g de tagliatelles fraîches
- 1 poire comice
- 30 g de châtaignes naturelles
- Jus de canard (ou de veau)
- Eau de vie de poire



L'Angle Droit

35, rue Philippeaux
47800 Miramont-de-Guyenne

Tél. : 05 53 20 63 43

Apiculteur : Frédéric Iorio

Tél. : 06 81 67 94 37

PRÉPARATION

Faire cuire les carottes à l'anglaise, les laisser fermes (eau bouillante salée)

Quadriller, saler, poivrer le magret côté peau

Faire un sirop avec les 2 miels

Faire cuire le magret 6 min côté peau 3 min côté chair. Réserver le magret dans un plat qui va au four. Déposer du miel de châtaigner dessus. Préchauffer le four à 180° et laisser le cuire 3 min. Le réserver sur une grille pour l'égoutter

Dégraissier la poêle et faire rôtir les quartiers de poires dans un peu de beurre et les flamber à l'eau de vie. Puis y ajouter le mélange des deux miels. Cuisson à feu très doux

Débarrasser les poires

Rajouter dans la poêle le jus de canard et faire réduire le mélange pour obtenir un sirop de consistance nappante. Rajouter si nécessaire un peu d'eau de vie

Dans une autre poêle mettre du beurre, les carottes coupées en bâtonnets, les châtaignes et du miel des deux variétés pour les glacer (rajouter de l'eau si besoin)

Finir de cuire les carottes dans ce mélange et y ajouter les châtaignes

Cuire 2 min les tagliatelles dans de l'eau bouillante salée

Placer au centre de l'assiette le magret coupé en 3 morceaux. Placer les carottes coupées en bâtonnets de part et d'autre, les tagliatelles. Parsemer de morceaux de châtaignes le magret, arroser avec le jus.



Aiguillettes de canard au caramiellat

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Sauce caramiellat :

- 100 g de miel Miellat
- 100 g de fond de veau (liquide)
- 10 cl de vinaigre Balsamique

Aiguillettes de canard :

- 16 aiguillettes (4 par personne)
- 16 pommes de terre grenailles cuites au préalable
- 25 g de beurre



Restaurant Le Panorama

5 place du couderc - 47260 Laparade

Tél. : 05 53 79 61 12

Apiculteurs :

Jean-Francois Fage et son épouse

Tél. : 06 03 47 87 14

PRÉPARATION

Pour la sauce :

Réduire le vinaigre dans une casserole.

Une fois, la réduction faite, ajouter le miel tout en remuant.

Continuer de fouetter jusqu'au début de la caramélisation. Incorporez peu à peu le fond de veau puis laisser réduire jusqu'à épaississement. (aspect

Au moment :

Poêler les aiguillettes 1 min 30 de chaque face, les réserver au chaud pour enlever le jus de cuisson

Entourer chaque grenaille d'une aiguillette et maintenir l'ensemble avec un pique de bois ou autre.

Poêler légèrement chaque préparation puis au final déglacer avec votre sauce Caramiellat Dresser sur assiette et napper avec votre sauce



Noix de st-jacques justes saisies

Tatin d'oignons
des cevennes
au miel
navets de la ferme
et miel citrone



Restaurant L'Art de Vivre
7 rue du château - 47 600 NERAC
05 53 65 69 43

Apiculteurs : Franck Charlot
Tél : 06 88 56 33 92

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 216 noix de St Jacques
- 3 à 4 oignons des Cevennes
- 1 rouleau de pâte de feuilletée
- Miel de forêt des « Ruchers de Baradiou » (Mézin)
- 150 à 200g de navet Tokyo Market de la ferme de Cauberotte (Moncrabeau)
- 1 citron jaune

PRÉPARATION

Eplucher les oignons et les couper en deux, les faire revenir avec un peu d'huile d'olive à la poêle de façon à bien les colorer puis les débarrasser.

Disposer les dans un moule, assaisonner les et mettre 3 c à café de miel dessus et recouvrir avec de la pâte feuilletée à mesure du moule.

Préchauffer le four à 180°C et cuire une 15 min la tatin.

Glacer les navets, après les avoir lavés, dans un sautoir ajouter de l'eau à hauteur avec 20 g de sucre en poudre 20 g de beurre et une pincée de sel. Les cuire avec un couvercle à petit feu et les piquer pour la cuisson.

Faire saisir dans une poêle très chaude les noix, couper le feu et les retourner dans la poêle.

Faire chauffer un peu de miel (3 c à soupe) et y ajouter le jus d'un citron.

Dans une assiette disposer la tatin d'oignon, les noix de St jacques par-dessus les navets glacés à côtés des noix, verser un peu de sauce au miel citronnée sur les noix.



Savoir décrypter une étiquette sur un pot de miel

Vérifier avant d'acheter

Pour être certain d'acheter un miel local et de qualité, voici les mentions que vous devez retrouver sur une étiquette :

RÉCOLTÉ ET MIS EN POT PAR L'APICULTEUR

Cette mention garantit le respect des pratiques traditionnelles, synonyme de miel de qualité.

MIS EN POT PAR L'APICULTEUR

Cette mention signifie que le miel est conditionné par une autre personne qu'un apiculteur

RÉCOLTÉ EN FRANCE, MIEL DE FRANCE, ORIGINE FRANCE

Ces mentions attestent d'une origine géographique clairement identifiée : rien de meilleur qu'un miel de nos régions

Attention aux mélanges de miels aux origines floues ! Pour une origine autre que celle de la France, seule l'indication de l'appartenance ou non à l'Union Européenne est obligatoire. Vous trouverez donc souvent, en petits caractères et au dos du pot, les mentions suivantes :

MÉLANGE DE MIELS ORIGINAIRES DE LA CE

Ce miel provient d'un ou plusieurs pays européens

MÉLANGE DE MIELS NON ORIGINAIRES DE LA CE

Ce miel provient d'un ou plusieurs pays hors communauté européenne

MÉLANGE DE MIELS ORIGINAIRES ET NON ORIGINAIRES DE LA CE

Ce miel provient de toutes origines ! Il n'est même pas garanti qu'il soit bien issu à 100% d'une ruche

La diminution de la production mondiale en miel conduit à une certaine fraude, avec des produits de substitution vendus sous l'appellation « miel ».

La vigilance est de rigueur pour consommer des produits de qualité tout en contribuant à la conservation des pratiques et des saveurs authentiques de nos terroirs.

Du miel, rien que du miel !

