Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 28 (1998)
Heft: 1

Rubrik: Cuisine : le miel à toutes les sauces

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le miel à toutes les sauces

L'homme connaît le miel depuis des lustres et en use de mille façons: comme masque de beauté, édulcorant, remède et boissons savoureuses. Mythes et recettes.

Le miel entre dans la composition de desserts, mais permet aussi de dorer les gigots ou d'affiner un gratin de courge

Pour obtenir une seule livre de miel, les braves abeilles doivent rendre visite à plus de deux millions de fleurs. Trois types de matières premières figurent dans la composition du miel: la poussière de pollen, le miellat – un liquide sucré déposé sur la plante par les insectes qui se nourrissent du végétal – et enfin le nectar, produit par la fleur elle-même. Quand le miel contient une grande quantité de nectar, il est appelé «miel de fleurs», alors que le miel de miellat est communément nommé «miel de forêt».

Les consommateurs suisses apprécient tout particulièrement le miel de forêt, comme celui de sapin, à la saveur forte et à la coloration prononcée. La désignation de l'origine botanique (acacia, châtaignier, trèfle, etc.) est du ressort de l'apiculteur et de ses observations. Mais il est extrêmement difficile, au goût, de déterminer la provenance précise. Cinq cents dégustateurs ont tenté récemment de retrouver l'origine de cinq miels monofloraux. Quatre d'entre eux seulement ont réussi l'exercice en reconnaissant toutes les sortes présentées!

Gare aux caries!

Le Suisse est un gros consommateur de miel, puisqu'il en achète 1,3 kg par an et par personne, se situant au troisième rang mondial après les Allemands et les Autrichiens. La production suisse ne suffit de loin pas à satisfaire cette gourmandise: près de 6000 tonnes sont importées chez nous chaque année. La consommation de miel provoque moins la formation de graisse chez l'être humain que le sucre pur, mais attention, il occasionne tout autant de carie!

Une réglementation stricte est entrée en vigueur depuis 1995. Les pots de miel doivent être absolument étanches. Fini donc le temps des boîtes en carton enduites de paraffine. Cette dernière contenait des substances toxiques qui finissaient par contaminer le miel.

Tous les miels sont sucrés, mais leur arôme dépend des espèces butinées par les abeilles

Cicatrisant

La médecine antique s'en servait dans sa pharmacopée. Faute de médicaments, le miel a repris du service lors de la Guerre de 14-18 et bien souvent dans nos campagnes. On l'appliquait directement sur une plaie ou une brûlure et il permettait à la blessure de sécher et de cicatriser, parce qu'il possède des propriétés anti-bactériennes.

Le miel est une substance complexe, il contient 38% de fructose, 31% de glucose, 2 % de saccharose (tous des sucres naturels), 17% d'eau ainsi que des vitamines en faible quantité et des enzymes que le filtrage et le chauffage risquent de neutraliser. Certains miels de fleurs possèdent des propriétés spécifiques: le miel d'eucalyptus passe pour soigner les maladies d'ordre respiratoire, par exemple. Sur le plan alimentaire, il n'est donc pas particulièrement riche. Mais on prête au miel toutes les vertus. On dit de lui notamment qu'il donne à celui qui le consomme la longévité. En réalité, comme on s'en sert dans des préparations cosmétiques, masques de beauté, bains et autres crèmes depuis l'époque de Cléopâtre, on en a déduit un peu vite qu'il préservait du temps.

Il est aussi de tradition d'avaler du miel en cas de maux de gorge. Là aussi, la recette est contestée. Il est curieux d'ailleurs de constater qu'il y a eu peu de recherches médicales dans ce domaine. On a pu par contre prouver scientifiquement que les athlètes grecs n'avaient pas tort lorsqu'ils avalaient du miel avant de concourir. Des tests effectués au Canada ont apporté la preuve que des sportifs qui avaient consommé du miel avant et après une compétition récupéraient nettement plus vite que les autres.

Bernadette Pidoux

A boire et à manger!

Un très beau livre sur le miel, intitulé *«Un goût de miel»*, de Jane Charlton et Jane Newdick (éd. Soline) répertorie toutes sortes d'usages, recettes et autres bonnes idées autour du miel.

Recettes:

Sirop aux plantes

Pour lutter contre le rhume:

1 c. à café de sauge fraîche ou séchée – 3 c. à soupe de miel – 2 c. à soupe de vinaigre de cidre.

Serrez la sauge dans un sachet de mousseline et laissez infuser 10 minutes dans de l'eau bouillante. Enlevez le sachet et laissez refroidir, mettez le miel dans un bocal, versez le vinaigre de cidre, puis l'infusion de sauge. Agitez pour mélanger, prenez deux cuillères à café par heure, jusqu'à disparition des symptômes.

Baume pour les mains

Idéal pour les mains sèches et les lèvres gercées.

1 c. à café de granules de cire d'abeilles – ½ c. à café d'huile d'olive – 1 c. à soupe de miel – 1-2 gouttes d'essence de rose. Chauffer au bain marie la cire et l'huile d'olive, mélangez avec le miel et l'essence de rose jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse, mettez en pot et remuez à nouveau. Passez les mains sous l'eau chaude, séchez, massez avec la crème.

Pain perdu à la cannelle

Pour les 4 heures

Cette recette excellente pour utiliser le pain rassis est encore plus délicieuse avec du miel. Pour quatre personnes:

8 tranches de pain blanc rassis – 4 cuillerées à soupe de miel liquide – 2 œufs – 30 cl de lait entier – 60 g de beurre salé – 2 c. à café de cannelle en poudre.

Tartinez de miel chaque tranche de pain des deux côtés et laissez imprégner pendant quelques minutes. Battez à la fourchette les œufs avec une bonne cuillerée à soupe de miel, dans un plat à gratin. Ajoutez le lait et battez encore une minute environ. Dans un grande poêle, faites fondre le beurre avec 2 cuillerées à café de miel à feu doux. Trempez chaque tranche dans la préparation pendant 10 secondes. Augmentez le feu sous la poêle, mettez deux tranches de pain et faites-les cuire pendant deux à trois minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Saupoudrez de cannelle et servez chaud.