



EN FORME

LE MIEL

merci les abeilles !

Doré et délicatement sucré, et doté d'une saveur incomparable, il est aussi riche en bienfaits. Le point sur ses atouts avec Émilie Kapps, naturopathe.

PAR QUITTERIE PASQUESOONE

Produit grâce au nectar des fleurs, le miel est unique. Une couleur joliment dorée, une texture et un goût inimitables, qui varient selon les fleurs butinées, un pouvoir sucrant bien pratique : voilà en effet un aliment pas comme les autres. Issu de la rencontre entre les fleurs et les abeilles, il peut être liquide ou solide. « Lors de sa récolte, le miel va rester liquide ou cristalliser en fonction de sa teneur en fructose et en glucose. Plus un miel est riche en fructose, plus il restera liquide », explique Émilie Kapps, naturopathe. Notez qu'il se conserve à une température ambiante, de 18 à 24 °C environ, pendant 1 à 2 ans.

Un nectar pour la santé

Le miel est également un produit particulièrement intéressant pour la santé. Il contient notamment de nombreux minéraux et oligoéléments. « C'est un allié du quotidien, estime la spécialiste. On devrait tous en avoir chez soi. La composition même de la plupart des miels leur confère en effet des propriétés antiseptiques, antibactériennes, antivirales ORL. » Une vraie mine ! « Chaque miel a aussi des vertus particulières selon sa provenance, ajoute-t-elle, comme le miel de châtaignier, riche en tanins qui agissent sur la circulation sanguine, il aide également à lutter contre la fatigue grâce à son bon taux de minéraux, ou le miel de tournesol, riche en calcium, en bore qui prévient l'ostéoporose, et en silicium, qui aide à lutter contre le cholestérol en stimulant le foie. »

UN PEU DE PATIENCE...

Faux miel avec ajout de sucre, origine floue... Face aux fraudes, les directives européennes sont claires : l'étiquette doit mentionner « 100 % miel », à l'exclusion de tout ajout d'autre substance sucrée. Et, dès septembre 2019, la loi française exigera des distributeurs qu'ils indiquent le ou les pays d'origine. En attendant, le meilleur indice de qualité reste le prix : à moins de 10 €/kg, reposez le bocal dans le rayon !





MON CARNET FUTÉ

Du miel, mais pour quoi faire ?

Ses utilisations sont multiples. Le miel intervient dans de nombreuses recettes. Vous pouvez l'utiliser sur des tartines, dans des tisanes ou associé à des laitages. Il est également parfait en pâtisserie, pour réduire l'acidité de certains plats, pour créer un contraste sucré-salé ou encore parfumer une viande ou une sauce. Pour remplacer le sucre dans une recette, comptez trois quarts de tasse de miel pour 1 tasse de sucre blanc. Et ces utilisations ne s'arrêtent pas à la cuisine... « Bien sûr, le miel sert d'édulcorant naturel et d'exhausteur de goût en cuisine, mais on peut aussi l'utiliser en cosmétique (masques, gommage) ou en application thérapeutique cutanée, notamment en cas de plaies et brûlures. C'est un véritable alicament », précise la professionnelle.

Un sucre pas comme les autres

« Le miel est composé à plus de 80 % de glucides (du glucose et du fructose). Il représente donc un réel apport d'énergie à l'organisme », explique la naturopathe. Mais ce n'est pas un sucre comme un autre... « Doté d'un indice glycémique faible, le miel convient mieux aux personnes diabétiques, ajoute-t-elle. Et s'il contient la même quantité de sucre ou de calories que les autres agents sucrants (sucre blanc, cassonade, sirop d'érable), son pouvoir sucrant est plus élevé. Il est donc consommé en quantité plus faible. » Un petit bémol toutefois : s'il déborde de bienfaits, le miel reste néanmoins un sucre. Composé de glucides simples, il doit donc être consommé avec modération.

À CHAQUE MIEL SON PARFUM

Pas toujours facile de choisir son miel. Côté saveurs, voici quelques pistes pour différencier les plus courants.

- **D'acacia** : goût fin et discret, ne modifie pas le plat dans lequel on l'incorpore. Idéal dans des recettes.
- **De romarin** : goût prononcé.
- **De lavande** : goût fleuri, utilisé traditionnellement dans la fabrication du nougat de Montélimar.
- **De châtaignier** : goût très prononcé, voire amer.
- **De montagne** : avec ses arômes de sous-bois et parfois une pointe de réglisse, il est recommandé pour les tartines du matin ou du goûter.
- **De sapin ou de pin** : goût très marqué et balsamique.
- **De tournesol** : saveur assez neutre, parfait pour une recette sucrée-salée.
- **De tilleul** : goût légèrement mentholé, savoureux dans le thé.
- **D'oranger** : goût délicat, fruité, légèrement acidulé, utilisé pour sucrer laitages, compotes et tisanes.
- **D'eucalyptus** : goût fort et légèrement mentholé.

LA RECETTE QUI FAIT DU BIEN

Cheese-cake à la ricotta, miel et pistaches

POUR 6 À 8 PERS. | PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 3 MIN
RÉFRIGÉRATION 3 H | FACILE | BON MARCHÉ

- 1 citron bio (zeste) • 3 œufs • 500 g de ricotta • 60 g de beurre
- 200 g de spéculoos • 150 g de miel • 50 g de pistaches non salées décortiquées
- 3 feuilles de gélatine (6 g) • 2 cuil. à soupe de sucre en poudre

1. Réduisez les spéculoos en miettes dans le bol de votre robot. Faites fondre le beurre et mélangez-le intimement à la poudre de biscuits. Tassez la préparation dans un moule à manqué (à charnière). Réservez au réfrigérateur.

2. Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Séparez les blancs d'œufs

des jaunes. Fouettez les blancs en neige ferme.

3. Fouettez les jaunes avec le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la moitié du miel, le zeste du citron finement râpé et la ricotta. Essorez la gélatine et faites-la fondre 30 secondes au micro-ondes. Ajoutez-la dans la préparation,

puis incorporez délicatement les blancs en neige.

4. Versez cette préparation dans le moule. Réservez au moins 3 h au réfrigérateur.

5. Démoulez le cheese-cake sur un plat de service. Faites tiédir le miel restant pour le liquéfier, puis arrosez-en le gâteau. Parsemez de pistaches concassées. Dégustez bien frais.

