

Api'Week

LES RECETTES

MIEL DE
ROMARIN

MIEL
D'ACACIA

MIEL DE
LAVANDE

MIEL DE
SAPIN

MIEL DE
TILLEUL



*Mangez du miel,
savourez la nature !*

Soutenu par


MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
ET DE LA SOUVERAINETÉ
ALIMENTAIRE

Service
Région
Pyrénées




FranceAgriMer
ÉTABLISSEMENT NATIONAL
DES PRODUITS DE L'AGRICULTURE ET DE LA MER

Avec le soutien financier du ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire, de l'Union européenne et de FranceAgriMer

 **france·tv**

www.apiweek.fr



SOURIS D'AGNEAU AU MIEL DE ROMARIN, BUTTERNUTS CONFITS ET MARRONS GLACÉS AU MIEL



SOURIS D'AGNEAU AU MIEL DE ROMARIN, BUTTERNUTS CONFITS ET MARRONS GLACÉS AU MIEL

4 PERSONNES • 4 HEURES • DIFFICULTÉ 2/5

INGRÉDIENTS

LES SOURIS D'AGNEAU

4 souris d'agneau (~ 500 g/pièce)
7 carottes émincées
1 oignon émincé
3 gousses d'ail
2 branches de romarin
3 l de fond de volaille
250 ml de vin blanc
80 g de miel de romarin
Sel
Poivre

LES BUTTERNUTS

2 butternuts (~ 700 g/pièce)
2 échalotes
2 cuillères à soupe de miel
1 l d'eau
100 g de beurre

LES MARRONS GLACÉS

500 g de marron entier cuits
280 ml d'eau
150 g de miel de romarin

SOURIS D'AGNEAU

Dans une cocotte en fonte, faire revenir les carottes, l'oignon, l'ail et le romarin avec une noisette de beurre.
Lorsqu'ils sont bien dorés, ajouter les souris d'agneau puis les dorer sur chaque face.
Déglacer au vin blanc puis porter à ébullition.
Ajouter le miel et mélanger.
Ajouter ensuite le bouillon de volaille, porter à ébullition puis laisser mijoter à feu doux pendant environ 4 heures.

BUTTERNUTS

Ouvrir les butternuts en deux dans la longueur puis les vider.
Au fond d'un plat allant au four, verser de l'huile d'olive, ajouter du beurre, du sel et du poivre.
Placer les butternuts dans le plat (côté ouvert vers le haut).
Ajouter le miel, les échalotes ciselées et l'eau dans le fond du plat puis faire cuire au four pendant 1h30 à 170°C.

MARRONS GLACÉS

Dans une petite casserole mettre au feu très doux le miel et les marrons à confire en remuant occasionnellement pendant 20 à 25 minutes.

LE DRESSAGE

Dans une petite cocotte en fonte placer vos souris d'agneau confites au centre puis disposer tout autour vos butternuts ainsi que vos marrons préalablement préparés.
Enfin, versez votre bouillon jusqu'à la moitié de votre cocotte.

EN SAVOIR PLUS SUR LE MIEL DE ROMARIN

Le miel de romarin est identifiable par sa couleur très claire, qui peut même devenir blanche lors de sa cristallisation. Particulièrement **crémeux et onctueux avec une texture légèrement granuleuse**, ce **miel** dégage un **parfum** plutôt discret. Connu également sous le nom de miel de Narbonne, le miel de romarin possède une saveur douce et délicate qui dure longtemps en bouche pour révéler alors un goût subtil aux délicates notes aromatiques.

LOTTES POCHÉES AU MIEL D'ACACIA PANÉES AUX FRUITS SECS



LOTTES POCHÉES AU MIEL D'ACACIA PANÉES AUX FRUITS SECS

6 PERSONNES • 1 HEURE • DIFFICULTÉ 2/5

INGRÉDIENTS

LES LOTTES

6 pavés de lotte (~ 100 g/pièce)
200 g de miel d'acacia
1 oignon émincé
2 échalotes émincées
20 g de persil
20 g de graines de coriandre
2 carottes émincées
10 cl de sauce soja sucrée
2 l de bouillon de poisson
2 cuil. à soupe d'huile de sésame
400 g de pousses d'épinard

LA PANURE

100 g de noix
50 g de pistache
100 g de pignons de pin
100 g d'amandes

LOTTES

Mettre dans une casserole un filet d'huile d'olive puis ajouter l'oignon, les échalotes, les carottes, les graines de coriandre et le persil.

Faire revenir la garniture puis la déglacer avec la sauce soja sucrée.

Ajouter ensuite l'huile de sésame et le bouillon de poisson.

Faire réduire de moitié.

Plonger les pavés de lotte dans le bouillon pendant 7 minutes à frémissement puis réserver.

PANURE

Mixer les fruits secs jusqu'à l'obtention d'une pâte verte.

Placer les pavés de lotte dans un plat allant au four.

Parsemer les morceaux de lotte de pâte de fruits secs puis enfourner environ 5 minutes à 160°C.

LE DRESSAGE

Dans une assiette creuse, placer au centre quelques pousses d'épinards préalablement lavées à l'eau claire, puis placer votre pavé de lotte dessus.

Enfin, verser votre bouillon sur votre lotte (environ 2 louches par personne). Puis rajouter une poignée de pousses d'épinards sur votre bouillon.

À déguster très chaud.

EN SAVOIR PLUS SUR LE MIEL D'ACACIA

Le miel d'acacia est un miel populaire aux arômes légers et subtils, qui est très apprécié par les personnes préférant les miels doux. Les enfants l'adorent ! Ce miel limpide d'un léger jaune pâle se trouve essentiellement avec une texture liquide mais peut cristalliser avec le temps. Son goût fin et discret et sa texture liquide en font un allié pour sucrer toutes vos préparations (sucrées comme salées) sans en modifier le goût.

ABRICOTS RÔTIS AU MIEL DE LAVANDE, GANACHE MONTÉE AU CHOCOLAT BLANC ET MIEL



ABRICOTS RÔTIS AU MIEL DE LAVANDE, GANACHE MONTÉE AU CHOCOLAT BLANC ET MIEL

4 PERSONNES • 1 HEURE (1 NUIT POUR LE SORBET) • DIFFICULTÉ 4/5

INGRÉDIENTS

LES ABRICOTS AU MIEL

8 abricots
Miel de lavande
Romarin
50 g de sucre
30 g de beurre

LA MOUSSE AU MIEL

500 g de crème à 35 %
200 g de miel
4 feuilles de gélatine

LA GANACHE

600 g de crème
60 g de miel
280 g de chocolat blanc

LA TUILE AU MIEL

100 g de blanc d'œuf
100 g de miel
90 g de farine
80 g de beurre

LE SORBET

1 kg d'abricots
250 g d'eau
220 g de miel
150 g de sucre
50 g de trimoline
50 g de jus de citron

ABRICOTS

Dans une poêle, verser 50 g de sucre et 30 g de beurre pour faire votre caramel. Lorsque votre sucre et votre beurre sont fondus, remuer sans toucher votre mélange (secouer votre poêle). Lorsque votre caramel commence à blondir, ajouter vos abricots coupés en deux avec du romarin. Puis les cuire 3 minutes sur chaque face à feu moyen (en rajoutant de l'eau si votre caramel devient trop brun). Réserver à l'air.

MOUSSE AU MIEL

Chauffer le miel, ajouter la gélatine ramollie. Monter la crème moussieuse et incorporer le mélange miel et gélatine tempérée. Terminer de monter et garder au frais.

GANACHE

Faire bouillir une petite quantité de crème avec le miel, verser sur le chocolat blanc fondu en réalisant une émulsion. Ajouter le reste de la crème froide, mixer. Faire refroidir votre ganache pendant 2 heures au frigo avant de la monter au batteur.

TUILE AU MIEL

Monter les blancs d'œuf avec le miel. Ajouter la farine et le beurre fondu. Laisser reposer au frais. Dresser un silpat dans un moule alvéolé, cuire 5 minutes à 180°C, garder au sec.

SORBET ABRICOT

Faire bouillir tous les ingrédients ensemble puis verser dans votre sorbetière jusqu'à complet refroidissement. Réserver.

LE DRESSAGE

Dresser 4 demi-abricots par assiette. Déposer des points de ganache montée au chocolat blanc et de mousse miel. Ajouter une boule de sorbet abricot, décorer avec la tuile au miel.

EN SAVOIR PLUS SUR LE MIEL DE LAVANDE

Emblématique de la Provence, le miel de lavande est devenu un incontournable qui se fait de plus en plus rare. Solide, liquide ou crémeux selon la saison, il est facilement reconnaissable par son odeur puissante rappelant celle de la fleur. La saveur du miel de lavande est fortement aromatique, persistante et longue en bouche. La couleur jaune claire à la récolte a tendance à blanchir sous l'effet de la cristallisation qui est plutôt rapide.

SOUFFLÉS AU MIEL DE SAPIN, SORBET À LA MENTHE ET SAPINETTE



SOUFLÉS AU MIEL DE SAPIN, SORBET À LA MENTHE ET SAPINETTE

4 PERSONNES • 50 MINUTES • DIFFICULTÉ 3/5

INGRÉDIENTS

LE SOUFLÉ AU MIEL

500 ml de lait
200 g de sucre
3 jaunes d'œuf
150 g de farine
50 g de miel de sapin

LE SORBET

500 ml d'eau
200 g de sucre
80 g de feuille de menthe
10 cl de sapinette

SOUFLÉS

Dans une casserole, faire bouillir 250 ml de lait et mélanger le reste du lait avec les jaunes d'œuf, le sucre et la farine.

Lorsque votre lait chaud est à ébullition, verser le dans un récipient avec votre préparation froide puis réserver.

Juste avant de servir :

Monter en neige 500 g de blanc d'œuf au batteur puis les incorporer délicatement à votre crème pâtissière.

Verser ensuite votre mélange dans des ramequins.

Enfourner 5 minutes à 200°C.

Server rapidement.

SORBET

Dans une casserole, porter à ébullition l'ensemble des ingrédients.

Verser le tout dans votre sorbetière puis faire tourner jusqu'à complet refroidissement.

EN SAVOIR PLUS SUR LE MIEL DE SAPIN

Parmi les miels les plus rares en France, on retrouve le miel de sapin. Il est tout d'abord fabriqué d'une manière particulière par les abeilles, à partir de miellat et non de nectar de fleurs. De plus, sa couleur très foncée, presque noire, son arôme boisé prononcé, son odeur aromatique marquée ainsi que son goût malté sans amertume font de lui un miel unique.

MOCKTAIL BEE AU MIEL DE TILLEUL ANANAS, CITRON, GRENADINE



MOCKTAIL BEE AU MIEL DE TILLEUL ANANAS, CITRON, GRENADINE

1 PERSONNE • 5 MINUTES • DIFFICULTÉ 1/5

INGRÉDIENTS

MOCKTAIL

10 cl de jus d'ananas
6 cl de citronnade au gingembre
1 cl de grenadine
Une cuillère de miel de tilleul
1 rondelle de citron
Feuilles de menthe

MOCKTAIL

Commencer par mettre au congélateur une cuillère de miel de tilleul.
Ensuite, déposer un peu de glace dans le fond du verre, puis ajouter le jus d'ananas, la citronnade et enfin la grenadine.

DRESSAGE

Ajouter une rondelle de citron et quelques feuilles de menthe.
Plonger la cuillère de miel.
À déguster sans modération !

EN SAVOIR PLUS SUR LE MIEL DE TILLEUL

Le miel de tilleul peut être liquide, solide ou crémeux selon la saison. Sa couleur varie entre le jaune clair et le jaune foncé selon le degré de sa cristallisation. Il possède une odeur très parfumée et sa saveur se veut plutôt persistante et sucrée, légèrement mentholée en arrière-bouche, des fois légèrement amère, sans acidité. Les personnes qui appréhendent le sucre choisissent souvent le miel de tilleul pour sucrer leurs tisanes, café et autres boissons, sans avoir à se soucier du poids des calories.

Api'Week

Découvrez les trésors naturels de la ruche à travers ce livret de recettes au miel !

Le miel, fruit du travail minutieux des abeilles, est une merveille sucrée issue du nectar des fleurs et du miellat des arbres.

Chaque miel raconte l'histoire unique de son terroir, où sol, plantes et climat s'harmonisent pour offrir des saveurs authentiques et variées.

Mais la ruche ne se limite pas à ce délice doré. Elle abrite aussi des trésors tels que la gelée royale, nourrissant les reines, le pollen, source de vitalité pour les jeunes abeilles, la propolis, bouclier naturel de la colonie, et la cire, matériau indispensable à la construction des alvéoles.

Plongez dans cet univers fascinant et laissez-vous inspirer par des recettes riches en gourmandises !



www.apweek.fr

