

Les bonnes choses

MARIE FOUGERE

MA CUISINE
AU MIEL



utoxie

ma cuisine au miel

Marie Fougère

collection les bonnes choses

*nouvelle édition
revue et augmentée*

TABLE DES MATIÈRES ALLÉGÉE

Préface	5
Hors-d'œuvre, entrées, salades et soupes	7
Sauces, marinades et chutneys	32
Viandes, volailles et poissons	39
Légumes	68
Desserts	79
Bonbons, petits fours et boissons	107
Table détaillée	119
Bibliographie et adresses utiles	

Illustrations : Marie Fougère

Toute reproduction partielle de la présente publication est interdite
sans autorisation de l'éditeur ou du
Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie
(C.F.C. 20 rue des Grands Augustin, 75006 Paris).

© Diffusion Différente, Utovie, 2009
ISBN 978-2-86819-349-0

... Il était une fois une petite fille aux boucles d'or qui était très curieuse, et les trois ours de la clairière étaient partis se promener laissant à leur soupe le temps de refroidir.

Une soupe au miel ?

C'était à coup sûr une soupe au miel, dorée, épaisse, un rayon entier de soleil, à s'en lécher les doigts.

Des poèmes du Roi Salomon aux contes pour enfants, coule toujours des abeilles aux hommes ce fleuve poisseux et succulent, entre rêve et luxure, entre mysticisme et cuisine.

Sous ta langue, ma fiancée, il y a du miel et du lait.

Jules César, qui dînait avec Pollio Rumulus pour les cent ans de celui-ci, l'interrogea sur les secrets de sa longévité : *Interius melle, exterius oleo.*

Jusqu'au XVIII^e siècle, chez nous, le miel a tenu lieu de sucre.

Le *miel de roseau* ne servait qu'aux médecins et aux pharmaciens. Il était hors de prix. La betterave a repoussé le miel sur les rayons de luxe des épiceries et il nous a fallu la mode des recettes exotiques pour en retrouver l'usage dans la cuisine sucrée-salée, ciel et terre, comme disent aussi les allemands et Dominique Schnell.

D'acacia, de sainfoin, de luzerne ou de trèfle blanc, de pommier, de tilleul, de ronces, de colza, de bruyère ou de sapin, il y a des crus de miel comme il y a des crus de vin.

Celui du mont Hymette, en Grèce, miel de thym, était un des plus recherchés et Alexandre Dumas ne jurait que par celui de Narbonne. Sa comtesse Berthe, pour inviter ses ouvriers à terminer avant l'hiver, au plus vite, son château, leur dit : *Je vous promets, moi, le jour où vous aurez posé le bou-*

quet sur la plus haute tour, de vous régaler d'une bouillie de miel, que jamais vous n'aurez mangé la pareille. Et, continue l'auteur : c'était une manière de vous convier à un bon et copieux dîner. On disait donc : venez manger demain une bouillie au miel, comme on dit aujourd'hui : venez manger ma soupe. Dans l'un et l'autre cas le dîner était sous-entendu.

Pourquoi un livre de recettes à base de miel, s'il suffit de remplacer par du miel le sucre chaque fois qu'il est présent dans un plat, une boisson...? (Ce à quoi je vous engage cependant, petit à petit pour commencer. A petites touches, pour essayer). Oui, pourquoi ?

Les confitures au miel sont délicates à réussir, les gâteaux ne sont pas au mieux de leur forme à tous les coups : bref, ce n'est pas si évident que cela.

Tout simplement parce que le miel n'est pas le sucre. C'est autre chose et cela mérite une cuisine à part : les fruits secs, les noisettes et autres amandes, par exemple, sont faits pour le miel ? ou le miel pour eux ? A tous les coups.

Il y a aussi ces divines surprises que sont le jambon au miel, ou ces volailles un peu fades qu'il fait soudain chanter. Dans ce recueil, autant que des formules, des recettes, j'ai voulu ouvrir des pistes, donner des envies et des idées. Que vous ne puissiez plus, ensuite, vous passer d'un pot de miel sur les étagères de votre cuisine, à côté des épices ou de la farine.

Marie Fougère

Conservatoire
Entrées
Salades
Soupes



pâte d'anchois

*Une petite boîte d'anchois à l'huile
2 cuillerées à café de miel
câpres, citron.*

Dans un grand bol réduisez en purée les anchois égouttés, le miel, le jus de citron et une cuillerée à soupe de câpres.
Pour tartiner de petites tranches de pain grillé.

crème de saumon, miel et piment

des restes de saumon fumé

1 cuillerée à soupe de crème fraîche

1 piment d'espelette

1 cuillerée à café de miel

quelques feuilles de salade verte

Dans un bol mixez le saumon, la crème le miel. Ajoutez le piment, petit à petit et en goûtant. Avec des ciseaux ciselez une feuille ou deux de salade verte et ajoutez-les à la crème. Servez avec des tartines grillées.

galettes au fromage

Pour 25 galettes. Préparation 15 mn. Cuisson 25 mn.

125 g de miel épais • 250 g. de farine.

2 œufs • sel • 1 ou 2 fromages de chèvres secs ou 150 g. de fromage bleu • poivre, curry ou paprika • beurre.

Dans une jatte : mettez farine, sel et miel. Mélangez bien. Ajoutez les œufs battus et travaillez la pâte énergiquement. Ajoutez un peu de farine si nécessaire. Laissez reposer. Découpez des ronds de pâte à l'emporte-pièce (de la taille d'un dessus de verre).

Dans une grande poêle, faites fondre un peu de beurre. Posez-y les galettes à feu moyen.

Dès qu'elles sont dorées, retournez-les.

Posez sur chaque galette un peu de fromage râpé, quelques gouttes de miel et parsemez de poivre, de curry ou de paprika. (Ne mélangez pas sur les galettes, mais faites plusieurs sortes de galettes).

Couvrez la poêle et laissez cuire encore. Jusqu'à ce que le dessous de la galette soit doré lui aussi.

Servez tiède ou froid, en apéritif, en entrée avec de la salade verte.

Si vous n'avez pas le temps de faire les galettes vous pouvez prendre à la place des fonds de tartelettes, des biscuits au fromage, etc.

Bonus : le truc c'est râper un fromage sec et plutôt fort et le faire fondre au miel...

la pizza pour christelle

4 personnes cuisson 15 minutes

1 pâte à pizza (Joël qui cuisine pour Christelle fait sa pâte lui-même, c'est toujours meilleur, mais un jour pressé, vous pouvez en acheter une toute faite).

20 cl de crème fraîche épaisse • 2 pommes

1/2 bûche de chèvre frais

poivre du moulin

3 cuillerées à soupe de miel liquide

Allumez le four, th 7. Etalez (ou dépliez) la pâte à pizza. Recouvrez la pâte d'une couche bien épaisse de crème fraîche, en évitant quand même les bords, pour qu'à la cuisson, ça ne coule pas partout. Epluchez les pommes et coupez-les en tranches fines, répartissez-les sur la crème. Au-dessus des pommes, coupez en tranches fines le fromage de chèvre, répartissez bien. Deux ou trois tour du moulin à poivre, et en fin le miel en filet sur toute la pizza. Enfournez pour une quinzaine de minutes, la pizza doit être bien dorée.

Sauce
Marinades
Chutneys



sauce au raifort

3 cuillerées à soupe de fromage blanc

2 cuillerées à soupe de câpres

1 cuillerée à soupe de vinaigre parfumé (cidre, vinaigre au sureau, à la framboise, etc.)

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à soupe de miel

1 cuillerée à café de raifort (ou de moutarde à l'ancienne). Sel, poivre.

Mettez tous les ingrédients dans un bocal et mixez. Présentez tel que à table où chacun se servira selon son goût.

Pour du chou rouge, des grillades, etc.

crème au citron

pour la salade

*Un yaourt nature • une cuillerée à café de miel
le jus d'un citron, sel et poivre.*

*2 cuillerées à café de moutarde à l'ancienne,
une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse*

Mettez le tout dans un bocal et fermez-le bien. Secouez énergiquement et versez sur la salade.

Grandes
Solaites
&
Loisones



le jambon au miel

Pour 15 à 20 personnes.

1 jambon frais de 3 à 4 kg.

5 clous de girofle • feuilles de sauge et de laurier

1 bouteille de vin blanc sec

1 gros oignon • moutarde à l'ancienne

200 g. de miel

grains de girofle, de coriandre, de poivre, sel.

200 g de sucre roux

1/4 de litre de vinaigre de cidre.

Ananas en tranches et en boîte.

La veille : mettez le jambon dans un grand faitout avec le vin blanc, l'oignon piqué des clous de girofle, le laurier, les grains de poivre et de coriandre.

Recouvrez d'eau froide et portez à ébullition. Salez un peu et laissez cuire 3 heures à feu doux. Laissez refroidir dans le bouillon.

Le lendemain : égouttez le jambon. Enlevez la couenne et le gras qui l'entourent.

Incisez la surface du jambon en quadrillage avec la pointe d'un couteau bien aiguisé.

Allumez le four (th 8).

Dans une casserole faites réduire le vinaigre avec le sucre.

Dans un grand bol mélangez le miel, 4 à 5 cuillerées à soupe de moutarde, le poivre, la coriandre et les clous de girofle moulus. Ajoutez une louche ou deux du bouillon de cuisson et incorporez le contenu du bol au vinaigre réduit. Laissez encore sur le

feu jusqu'à ce que la sauce devienne lisse et onctueuse. Ajoutez du bouillon si besoin est.

Avec un pinceau large, badigeonnez toute la surface du jambon d'un peu de cette sauce. Enfourez le jambon après l'avoir posé sur une grille au-dessus d'un plat à four. Laissez dorer de partout en badigeonnant plusieurs fois en cours de cuisson. Quand le jambon est parfaitement laqué (30 à 45 mn) il est prêt. Présentez-le entier tout entouré des tranches d'ananas préalablement sautées dans un peu de beurre.

Découpez-le en tranches bien fines pour chaque convive.

Le reste de sauce (indispensable) est servi à part bien chaud dans une grande saucière (si besoin est, rajoutez du bouillon).

***Variante** : remplacez les tranches d'ananas par des moitiés de pêches, de figues fraîches, pochées dans du sirop léger.*

***Bonus** : pour les petites fêtes vous pourrez préparer de la même façon, en diminuant les proportions bien entendu, un bon rôti de porc...*

bœuf à l'aigre-doux

Préparation 25 mn. Cuisson 70 mn.

*1 kg de bœuf à braiser • 1 gros oignon • 3 poivrons (1 vert, 1 rouge, 1 jaune) • 2 fines tranches de gingembre • 2 gousses d'ail • 2 cuillerées à soupe d'huile • 30 cl de bouillon de bœuf ou d'eau • quelques grains de coriandre • 4 cuillerées à soupe de vinaigre de vin • 2 cuillerées à café de sucre • sel
2 cuillerées à soupe de sauce au soja.*

Découpez la viande en fines lanières.

Coupez les poivrons en 4, retirez les pépins, coupez en fines lanières aussi.

Epluchez et émincez l'oignon. Epluchez, écrasez et hachez l'ail. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile. Ajoutez la viande, l'oignon émincé, l'ail haché, le gingembre écrasé et faites revenir à feu vif jusqu'à ce que toute la viande soit bien dorée, en remuant presque sans arrêt. 5 à 10 minutes.

Ajoutez les poivrons en lanières, remuez. Baissez le feu. Ajoutez le reste des ingrédients. Dès que le mélange bout, baissez encore le feu et en tournant de temps en temps, laissez cuire tout doucement jusqu'à ce que la viande soit bien tendre et la sauce réduite à un épais glaçage. Une petite heure.

Versez dans un plat chaud et servez avec du riz.

Variantes : *On peut préparer de la même manière, en jouant sur le temps de cuisson, du porc, de l'agneau ou des volailles.*

On peut aussi ajouter à la sauce 2 ou 3 tomates épluchées et épépinées. Ou des morceaux d'ananas au sirop, ou des champignons noirs préalablement trempés.

agneau au miel

*Pour 6 personnes : 1,5 kg d'agneau
2 cuillerées à soupe d'huile • 1 petit morceau de gingembre
frais • 1 cuillerée à soupe de grains de coriandre • 1 morceau
d'écorce de cannelle • 1 cuillerée à café de poivre noir moulu
4 oignons • 200 g de pruneaux, persil,
3 cuillerées à soupe de miel.*

Faites tremper les pruneaux, puis dénoyautez-les. Hachez 2 oignons. Découpez la viande en cubes de 3 cm.

Dans une cocotte à fond épais (ce serait encore mieux dans un plat tajine en terre) mettez deux cuillerées à soupe d'huile et dès qu'elle est chaude, les oignons puis l'agneau. Salez, couvrez juste d'eau, portez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire tout doucement jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Coupez les deux oignons qui restent en tranches très fines, ajoutez-les à la viande avec les pruneaux. Laissez cuire encore une demi-heure environ.

Ajoutez alors le persil haché et le miel.

Continuez la cuisson encore 20 mn et servez.

Avec du riz par exemple.

magrets de canard et confit de choucroute

6 personnes. Préparation 10 mn. Cuisson 15 mn.

2 ou 3 magrets

800 g de choucroute cuite • 1 gros oignon

2 cuillerées à soupe de miel

50 g de beurre • sel, poivre

4 cuillerées à soupe de sauce de soja.

Dans une sauteuse sur feu vif, mettez le beurre. Ajoutez l'oignon coupé en fines lamelles, la choucroute, le miel et 2 cuillerées à soupe de sauce au soja. Faites cuire jusqu'à évaporation du liquide, baissez le feu au bout de 5 minutes et laissez caraméliser (une dizaine de minutes). Salez, poivrez.

Incisez en la quadrillant avec un couteau pointu et bien aiguisé la partie peau des magrets. Faites-les cuire dans une poêle sans matière grasse, en commençant par le côté peau, 7 minutes environ de chaque côté. Retirez le trop de graisse de temps en temps. Réservez les magrets. Déglacez la poêle avec deux cuillerées à soupe de sauce soja et un peu d'eau.

Sur les assiettes chaudes (ou sur le plat de service) disposez les magrets coupés en tranches fines et tout autour la choucroute confite.

Servez le jus de cuisson à part dans une saucière.

Bonus : cette recette de choucroute confite si elle accompagne à merveille les magrets, pourra se servir aussi avec toutes sortes de viandes un peu grasses, morceaux de volailles ou tranches de porc, voire morceaux de confits qu'on aura réchauffés doucement au four et égouttés avant de les dresser sur le plat de choucroute.

filets d'églefin au cidre

1 kg de filets d'églefin

2 pommes • 2 branches de céleri

quelques feuilles de sauge

30 cl de cidre brut • 2 cuillerées à soupe de miel

15 g de beurre • 15 g de farine • sel, poivre.

Retirez la peau des filets et coupez-les en morceaux.

Coupez les pommes en dés après avoir retiré le cœur et les pépins.

Lavez et coupez les branches de céleri en petits morceaux.

Hachez fin les feuilles de sauge.

Dans un plat à four beurré disposez les filets d'églefin.

Recouvrez avec les morceaux de pommes, de céleri, la sauge, le miel, salez, poivrez et couvrez de cidre.

Recouvrez le plat d'un papier alimentaire et mettez à four chaud (th 6) pendant 30 à 35 mn.

Retirez du four. Sur le plat de service, disposez le poisson, les pommes et le céleri. Tenez au chaud.

Dans un bol, mélangez la farine et le beurre. Ajoutez un peu du jus de cuisson, mélangez bien, et mettez dans une casserole avec tout le reste du jus de cuisson. Faites bouillir et laissez épaissir en remuant.

Nappez le poisson de cette sauce juste avant de servir.

Précaution : soyez très attentifs aux quotas de pêche imposés à juste titre pour certaines espèces de poissons. Préférez dans la mesure du possible les poissons issus de l'aquaculture bio certifiée.

Légumes



aubergines au miel

6 personnes. Préparation 10 mn. Cuisson 30 mn environ.

4 aubergines

3 oignons

10 cl d'huile d'olive

piment d'espelette en poudre

sel, poivre

3 cuillerées à soupe de miel

Epluchez et coupez les oignons en fines rondelles. Dans une grande sauteuse à fond épais, mettez les oignons à fondre doucement avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Mettez les oignons dans un plat à four, et, à leur place, en rajoutant de l'huile d'olive, les aubergines, épluchées, et coupées en fines rondelles. Retournez les rondelles d'aubergines, dès qu'elles deviennent transparentes et molles. Faites cuire les rondelles d'aubergines en autant de fois que nécessaire, dans la sauteuse, elles ne doivent pas trop se chevaucher, et ajoutez de l'huile, quand il commence à en manquer. Au fur et à mesure qu'elles seront prêtes, mélangez les aubergines avec les oignons. Quand toutes les aubergines sont cuites et mélangées aux oignons, éparpillez au dessus une grosse cuillerée à café de poudre de piment d'Espelette, puis en filet, faites couler au dessus la valeur de 3 cuillerées à soupe de miel liquide. Mettez à cuire au four une dizaine de minutes.

Servez en plat, pour lui-même, ou en accompagnement d'une volaille rôtie, par exemple.

betteraves au miel en papillotes

4 personnes. Préparation 10 mn. Cuisson 1h30

4 petites betteraves rouges crues

2 cuillerées à soupe de beurre

4 cuillerées à soupe de miel

sel, poivre

Faites cuire les betteraves entières, lavées mais non épluchées, 30 minutes environ au four, à la vapeur ou dans de l'eau. Dans un bol mettez le beurre, le miel, le sel et le poivre. Travaillez bien avec une cuillère de bois pour obtenir une consistance de pommade. Epluchez et fendez chaque betterave en deux, creusez légèrement avec une petite cuillère et farcissez chaque moitié de betterave avec la pommade au miel. Remettez les deux moitiés ensemble et enveloppez chaque betterave dans du papier d'aluminium. Repliez bien tout autour de la betterave. Remettez à cuire dans le four (th 7) 1 heure environ. Servez bien chaud.

Desserts



desserts... et aussi petit-déjeuner, goûter, brunch...

pour le petit-déjeuner

Issue de la méthode Kousmine, mais adaptable, certainement cette recette pour petit déjeuner ne pouvait manquer de figurer dans mon livre sur la cuisine au miel. Idéale pour bien commencer la journée, et délicieuse en tout cas.

1 personne. Préparation 10 minutes.

Dans un bol, mettez 2 cuillerées à soupe de fromage blanc, ou de yaourt, ou de crème de soja. Ajoutez 1 cuillerée à café de miel. Moudre 2 cuillerées à café de sarrasin, 1 cuillerée à café de graine de lin ou de tournesol, ajoutez les graines moulues dans le bol avec un fruit de saison coupé en morceaux.

Variantes : vous pouvez aussi mettre les graines de lin à tremper la veille dans un bol d'eau, ce qui vous évitera de les moudre, vous pouvez ajouter des raisins secs, et un jus de citron, remplacer le sarrasin, les graines de tournesol, par des flocons d'avoine.

soufflé au miel

Préparation 20 mn. Cuisson 30 mn.

5 œufs • 25 cl de lait • 80 g de miel • 20 g de farine

20 g de maïzéna • 20 g de beurre • sel.

Pour la sauce : fruits rouges, fraises, framboises, mûres ou cassis, crème fraîche ou fromage blanc.

Dans une casserole faites bouillir le lait. Réservez.

Dans une jatte, battez les 3 jaunes d'œufs et le miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez doucement la farine et la maïzéna tamisées ensemble. Mélangez bien. Ajoutez peu à peu le lait bouillant en tournant. Remettez le mélange dans la casserole et toujours en tournant, portez à ébullition doucement.

Retirez du feu et ajoutez en mélangeant bien les deux derniers jaunes d'œufs.

Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez doucement les blancs d'œufs à la crème.

Beurrez un moule à soufflé, versez-y la préparation. Passez la pointe d'un couteau pour décoller la pâte du moule sur 1 à 2 cm de profondeur. Mettez au four pour 25 minutes.

Préparez la sauce en passant au mixer les fruits lavés, équeutés avec la crème fraîche ou le fromage blanc. Sucrez un peu si nécessaire.

Servez le soufflé aussitôt sorti du four, accompagné de la sauce aux fruits.

un classique : la reine de saba

Pour 6 personnes

Préparation 30 mn. Cuisson 1 heure.

250 g de chocolat à cuire • 250 g de miel

6 œufs • 100 g de farine • 1 sachet de levure

125 g de noisettes effilées.

Dans une poêle faites griller les noisettes en remuant sans arrêt. Laissez refroidir.

Dans un plat qui puisse aller au four, mettez les carreaux de chocolat, ajoutez le miel.

A four très doux, faites fondre miel et chocolat. Retirez et mélangez bien. Pendant que c'est encore chaud, ajoutez le beurre en copeaux et mélangez bien.

Ajoutez la farine tamisée avec la levure. Puis les noisettes. Battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Ajoutez les blancs doucement au mélange miel-chocolat-beurre-noisettes. Versez le tout dans un moule à manqué (27 cm de diamètre) préalablement beurré et chemisé de sucre cristallisé. Mettez à cuire pendant une heure à four moyen (th 5). Vérifiez la cuisson avec une lame de couteau.

Démoulez aussitôt sur grille et laissez refroidir.

Bonus : le gâteau se conserve bien. Il est meilleur un peu rassis.



Bonbons

Le
Petits



Fours

Vins &
Boissons

les miques

« Incapable de vivre ailleurs qu'à Argelouse, tante Clara ne voulut pas s'établir à mon chevet ; mais elle faisait souvent la route, par tous les temps, dans son cabriolet "à la voie" ; elle m'apportait ces chatteries que j'avais aimées, petite fille, et qu'elle croyait que j'aimais encore, ces boules grises de seigle et de miel, appelées miques...» (François Mauriac, *Thérèse Desqueyroux*).

Ces boules grises, je les ai retrouvées sur le marché de Mont de Marsan, et la dame qui les vendait après les avoir préparées a bien voulu m'en donner la recette.

Pour 20 miques.

Préparation 30 mn. Cuisson 30 mn.

250 g de miel (châtaignier ou toutes fleurs)

250 g de farine

10 morceaux de sucre (70 g)

1 cuillerée à soupe d'anis

1 cuillerée à soupe de rhum

375 g d'eau

Dans une casserole à fond épais mettez l'eau, le miel, le sucre, l'anis et le rhum.

Portez à ébullition.

Dès que le mélange bout versez la farine tamisée et toujours sur le feu vif, tournez vigoureusement avec une cuillère en bois solide.

Tournez, jusqu'à ce que le bras se fatigue et que la pâte se détache du fond de la casserole.

caramels

Le même poids de :

miel

beurre

crème fraîche

sucre

Un parfum :

une cuillerée à soupe de café très fort,

une cuillerée à café de cacao noir (pour 50 g de miel par exemple).

Faites cuire tous ces ingrédients dans une casserole à fond épais sans cesser de remuer pendant 10 à 15 minutes environ... Le caramel va passer par toutes les phases de cuisson... Et cela dépend du temps, de la température extérieure, de votre humeur... L'important c'est de ne pas cesser de remuer (cuillère en bois) et d'avoir préparé un petit plat carré recouvert de papier alimentaire huilé au pinceau... Quand le caramel commence à fumer, une vraie fumée qui ne peut se confondre avec la vapeur de cuisson, c'est bon...

Tournez encore quelques minutes hors du feu et versez dans le petit plat carré. Laissez refroidir. C'est là que vous verrez si la cuisson a été suffisante ou non. S'en souvenir pour la prochaine fois.

nougat blanc comme à montélimar

50 g de miel • 300 g de glucose

4 blancs d'œufs

une bonne quantité d'amandes et de pistaches concassées

1 dl d'eau • 250 g de sucre.

Faites chauffer 250 g de sucre au grand cassé (évitez qu'il ne caramélise ce qui lui donnerait une couleur brune). Pendant ce temps, faites chauffer au bain-marie le miel, le glucose et les blancs d'œufs en tournant sans arrêt.

Quand le mélange est bien crémeux ajoutez les amandes, les pistaches concassées grossièrement puis aussitôt le sucre cuit. Dès qu'une légère coloration arrive retirez du feu. Versez dans un moule rectangulaire garni de pain azyme. (Si vous n'en avez pas, prenez du papier alimentaire huilé au pinceau).

Laissez refroidir. Coupez au couteau en barres.

TABLE DES RECETTES

HORS D'ŒUVRE, ENTREES,	
SALADES ET SOUPES	7
Pâte d'anchois	9
Pâte d'olives noires	10
Crème de saumon, miel et piment	11
Galettes au fromage	12
Cubes de Brie, sauce miel et groseille	13
Une entrée d'avocats	14
Pour le foie gras	15
Foie gras frais	15
Foie gras aux pommes, sauce au miel	16
Betteraves à l'orange	17
Salade de pommes de terre	18
Verrines de bleu de Bresse et miel	19
Salade aux trois melons	20
Un jour sans melon	21
Tarte feuilletée aux poireaux et au miel	22
Tarte des trois poivrons	23
La pizza pour Christelle	24
Tartelettes à la crème de boudin	25
Salade de choucroute aux pommes	26
Soupe de l'archevêque	27
Soupe aux pommes	28
Soupe de fruits	29
Boules de neige	30
Soupe au chou	31
SAUCES, MARINADES & CHUTNEYS	32
Sauce au raifort	33
Crème au citron	33
Sauce à l'orange	34
Les fines herbes	34
Vinaigrette abeille	34

Sauce aux fruits rouges	35
Chutney d'ananas	36
Confiture d'oignons	37
Marinade et sauce pour grillades ou brochettes	38
VIANDES, VOLAILLES & POISSONS	39
Le jambon au miel	40
Bœuf à l'aigre-doux	42
Veau à la bière et au miel	43
Porc, miel et petits choux dans mon filet	44
Côtelettes de porc au miel	45
Filet mignon en croûte et au miel	46
Travers de porc au miel	48
Curry de porc aux pêches	49
Jambonneau en saupiquet	50
Agneau au miel	51
Carré d'agneau et surprise de pommes	52
Epaule ou gigot de mouton aux abricots	53
Mouton au miel et aux coings	54
Tajine de poulet et au potiron	55
Poulet au miel	56
Poulet du mont Hymette	57
Magrets de canard et confit de choucroute	59
Magrets de canard au miel et au citron	60
Canard laqué au miel	61
Brochettes de dinde aux pommes	63
Cabillaud sur fond de carottes	64
Filets d'églefin au cidre	65
Filets de lieu au miel	66
Aigre-doux de saumon	67
LEGUMES	68
Aubergines au miel	69
Betteraves au miel en papillotes	70
Légumes à la chinoise	71
Camembert en couronne de poireaux et céleri	72
Choucroute aux pruneaux	74

Echalotes à la menthe	75
Haricots à l'Indienne	76
Tajine de carottes aux pruneaux	77
Epeautre aux abricots	78
DESSERTS, petit-déjeuner, goûter, brunch...	79
Pour le petite déjeuner	80
Tartines d'hiver	81
Sauce au miel pour desserts glacés	81
Glace au miel	82
Soufflé au miel	83
Crème brûlée à la châtaigne	84
Couscous aux fruits	85
Compote de potimarron au miel	86
Gâteau polonais	87
Le pain d'épice	88
... de grand-mère	88
... de Daniel	89
... comme à Dijon	90
Pain de noisettes	91
Tarte d'hiver au miel et aux noix	92
Un classique : la reine de Saba	93
Les petites princesses	94
Baklava	95
Gâteau à la cannelle et au gingembre	96
Cake au miel	97
Brochettes de fruits	98
Tourte aux pommes	99
Figues amandes et miel en gratin	100
Pamplemousses roses à fleur	101
Beignets de pommes au miel	102
Les pommes de Thérèse	103
Farce pour les pommes au four	104
Farce pour les gâteaux : miel à l'orange	105
Fromage blanc de l'écureuil	106
Miel... avec du fromage	106

BONBONS, PETITS FOURS & BOISSONS	107
Les miques	108
Boules d'amandes	110
Caramels	111
Nougat blanc comme à Montélimar	112
Les amandes de Nona	113
Cigares aux amandes	114
Pruneaux au miel	115
Nougatine	116
Le vin de Robert	117
... celui de Christine	117
... le vôtre	118
Lait d'amandes	118

BIBLIOGRAPHIE & ADRESSES

Le miel dans la cuisine, Mila Contini, UNA revue.

La cuisine au miel, A. & L. Fronty, Dargaud.

Recettes au miel Maya, C. Paquot, Artisans du Monde.

Revue Saveurs

Le livre des soupes, R. Howe, R. Morel (réédité à L'Aube).

Le Miel, P. Marchenay, Messidor.

Le Miel, un aliment remède, J-M. Carité, Utovie.

Inventaire des Cuisines, liqueurs, vins, bonbons et médecines qui favorisent et entretiennent le désir et le plaisir, R. Morel, R.

Recettes, O. Reige, 100 Idées

Les délices de la ruche, L. & C. Clergeaud. Equilibres.

La recette originale des miqes landaises.

La *Gazette Apicole* et autres revues.

Merci à celles qui m'ont aidée à trouver les recettes : Ariane, Edwige, Sabine, Christine, Mick, Myriam, Jacqueline, Thérèse et tous les autres.

Merci en particulier à Annie et Jean Lamarque apiculteurs, fondateurs et animateurs de la **CITE DES ABEILLES**, éco-musée remarquable, à Saint Faust en Béarn (tél. 05 59 83 04 60), qui nous ont approvisionné en miels tout le temps de ce livre, nous ont donné leurs secrets et de nombreuses recettes. A découvrir sur le site : www.citedesabeilles.com

A signaler également des lieux à visiter :

La maison du miel et des abeilles du Val Dunois Aincreville (55),
tél. 03 29 80 82 27

L'éco-musée L'abeille du Haut-Doubs à Aubonne (25),
tél. 03 81 69 93 62

L'éco-musée de l'apiculture à Mormant sur Vernisson (45),
tél. 02 38 85 32 02.