

BORIS GUY

Gratin de potiron (pour 6 personnes)
2 kg de potiron, 800 g de pommes de terre, huile d'olive, sel, poivre, noix de muscade et emmenthal.

Après avoir épluché le potiron, le mettre en tranches dans un plat allant au four ; au-dessus, disposer les pommes de terre également épluchées et tranchées. Arroser le tout d'un filet d'huile d'olive (ou autre) et mettre au four moyen 1 h 30 à 2 h.

Au 3/4 de la cuisson, ajouter : sel, poivre et noix de muscade (râpée ou en poudre). Ajouter de l'emmenthal râpé et gratiner quelques minutes avant de servir.

Magasin La Mercuriale, Troyes

Ragoût de potimarron (pour 6 personnes)
1,5 kg de potimarron, 1 kg de carottes, 1/2 chou, 2 gros oignons, huile d'olive, sel, poivre, muscade, persil, une grande poêle ou un faitout à fond épais. (laver potimarron et carottes bio-dynamiques sans les éplucher).

Émincer les oignons, les faire revenir à feu très doux dans de l'huile, émincer le chou en fines lamelles, le mettre à revenir avec les oignons en couvrant, couper les carottes en fines rondelles (ou passées à la râpe à gros trous) et les ajouter. Couper le potimarron en dés et l'ajouter. Remettre un filet d'huile si nécessaire. Ensuite, faire revenir le tout pendant 5 mn.

Incorporer 1/2 verre d'eau, saler, poivrer, mettre une pointe de couteau de muscade, remuer, bien couvrir (sinon il faudra ajouter de l'eau ou il y aura risque de délice brûlé...), laissez mijoter à feu moyen-doux environ 1 h. Rectifier l'assaisonnement et ajouter du persil ciselé. Ce plat accompagne des viandes rôties ou poêlées, mais se déguste

bien sans viande avec de la crème fraîche et du pain.

Soupe de potimarron en écorce (pour 10 personnes)

1 potimarron de 2 ou 3 kg avec une écorce bien intacte, 1 kg de pommes de terre, 1 kg de carottes, 1 oignon, beurre, poivre, sel, muscade et ail.

Découper un chapeau dans le haut du potimarron, garder-le. Prélever la chair du potimarron en en laissant 1 à 2 cm en place sur toute l'écorce.

Couper les carottes, les pommes de terre, l'oignon, et la chair du potimarron, les mettre dans un grand faitout, couvrir avec de l'eau, saler, faire cuire environ 40 mn à feu moyen ; à mi-cuisson, ajouter la gousse d'ail épluchée et pressée.

Passer au moulin à légumes ou au mixer, la consistance ne doit pas être trop liquide, ajouter le poivre, 2 pointes de couteau de muscade, rectifier l'assaisonnement.

Au dernier moment, verser la soupe dans l'écorce du potimarron. Offrir avec beurre et crème, des croûtons de pain ou des cubes de pain sec, au choix de chacun.

Boules d'amandes

250 g d'amandes en poudre, 250 g de miel, 100 g de graines de sésame.

Dans une poêle sans matière grasse et à feux doux faire griller les graines de sésame. Laisser refroidir.

Dans une grande jatte, mélanger la poudre d'amandes avec le miel en ajoutant le miel petit à petit et en travaillant. Dès que la consistance de la pâte permet d'en faire des boules qui se tiennent, arrêter. Façonner alors les boules, de la grosseur d'une noix, et rouler-les dans les graines de sésame. A mélanger aux traditionnels fruits déguisés des fêtes de fin d'année.

Acheter des amandes et les réduire en poudre soi-même permet souvent d'obtenir un produit de meilleure qualité.

Marie Fougère
(livre Le Miel, éd. Utovie)

LE MIEL

LE MIEL

régal des gourmets

de Marie Fougère

Ed. Utopie, 40320 Bats

1994 - 96 p. - 50 F

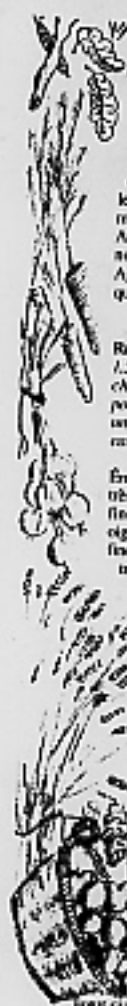
Le miel a été détrôné par l'arrivée du sucre. Marie Fougère nous fait redécouvrir avec bonheur les anciennes recettes faites avec du miel et notamment les nombreux mélanges sucrés-salés possibles. Le miel devient épice et est l'un des meilleurs elixirs de santé. De nombreuses recettes à expérimenter. FV.

Silence, oct 95 n°196

POUR LES GOURMANDS

Marie Fougère, qui a un bien joli nom, a écrit pour les éditions d'Utopie (Tél. 58 79 17 93) un recueil de recettes assaisonnées au miel, qu'elle transforme en épice et condiment : «Le miel, régali des gourmets».

*Pour nos perdus
Mai Juin 95*



Gratin de potiron (pour 6 personnes)
2 kg de potiron, 200 g de pommes de terre, huile d'olive, sel, poivre, noix de muscade et emmental.

Après avoir éplaché le potiron, le mettre en tranches dans un plat allant au four : au-dessus, disposer les pommes de terre également éplachées et tranchées. Armer le tout d'un filet d'huile d'olive (ou autre) et mettre au four moyen 1 h 30 à 2 h.

Au 3/4 de la cuisson, ajouter : sel, poivre et noix de muscade (râpée ou en poudre). Ajouter de l'emmental râpé et gratiner quelques minutes avant de servir.

Migoula La Mercutiole, Troyes

Ragoût de potimarron (pour 6 personnes)
1,5 kg de potimarron, 1 kg de carottes, 1/2 chou, 2 gros oignons, huile d'olive, sel, poivre, muscade, persil, une grande poêle ou un faitout à fond épais (avec potimarron et carottes bio-décongelés avec les épluchés).

Émincer les oignons, les faire revenir à feu très doux dans de l'huile, émincer le chou en fines lamelles, le mettre à revenir avec les oignons en couvrant, couper les carottes en fines rondelles (ou passées à la râpe à gros trous) et les ajouter. Couper le potimarron en dés et l'ajouter. Remettre un filet d'huile si nécessaire. Baisser, faire revenir le tout pendant 5 min.

Incorporer 1/2 verre d'eau, saler, poivrer, mettre une pointe de couteau de muscade, remuer, bien couvrir (sion il faudra ajouter de l'eau ou il y aura risque de sécher brûlé...), laissez mijoter à feu moyen-doux environ 1 h. Rectifier l'assaisonnement et ajouter du persil ciselé. Ce plat accompagne des viandes rôties ou poêlées, mais se déguste

bien sans viande avec de la crème fraîche et du pain.

Soupe de potimarron en écorce (pour 10 personnes)

1 potimarron de 2 ou 3 kg avec une écorce bien lisse, 1 kg de pommes de terre, 1 kg de carottes, 1 oignon, beurre, poivre, sel, muscade et ail.

Découper un chapeau dans le haut du potimarron, garder-le. Peler la chair du potimarron en en laissant 1 à 2 cm en place sur toute l'écorce.

Couper les carottes, les pommes de terre, l'oignon, et la chair du potimarron, les mettre dans un grand faitout, couvrir avec de l'eau, saler, faire cuire environ 40 min à feu moyen ; à mi-cuisson, ajouter la grosse d'ail éplachée et pressée.

Passer au moulin à légumes ou au mixer, la consistance ne doit pas être trop liquide, ajouter le poivre, 2 pointes de couteau de muscade, rectifier l'assaisonnement.

Au dernier moment, verser la soupe dans l'écorce du potimarron. Offrir avec beurre et crème, des croûtons de pain ou des cubes de pain sec, au choix de chacun.

Boules d'amandes

250 g d'amandes en poudre, 250 g de miel, 100 g de graines de sésame.

Dans une poêle sans matière grasse et à feu doux faire griller les graines de sésame. Laisser refroidir.

Dans une grande jatte, mélanger la poudre d'amandes avec le miel en ajoutant le miel petit à petit et en travaillant. Dès que la consistance de la pâte permet d'en faire des boules qui se tiennent, arrêter. Façonner alors les boules, de la grosseur d'une noix, et rouler-les dans les graines de sésame. A mélanger aux traditionnels fruits déguisés des fêtes de fin d'année.

Acheter des amandes et les réduire en poudre soi-même permet souvent d'obtenir un produit de meilleure qualité.

Marie-Foigère
(Ivre Le Miel, 64, Urvie)

**BOY
APPÉTIT!**

Des idées pour goûter

Lait d'amandes

*Ingrédients : 100 g d'amandes, 1/2 l d'eau, du miel
et un jus de citron.*

- Tremper les amandes 1 à 2 minutes dans de l'eau bouillante.
- Les égoutter et retirer les peaux en pressant les amandes entre les doigts : la peau s'enlève toute seule.
- Les passer au mixer avec l'eau et filtrer.
- Ajouter du miel et le jus de citron selon le goût de chacun.



Cookies au sucre

Ingrédients : 100 g de beurre, 150 g de sucre, 1 œuf, 1 cuillerée à soupe de lait, 1 cuillerée à café d'extrait de vanille ou de citron (ou la combinaison des deux), 125 g de farine, une pincée de sel, 1 cuillerée à café de levure chimique.

- Mélanger dans l'ordre : le beurre, le sucre, l'œuf, le lait, l'extrait de vanille et/ou de citron.
- Mélanger dans un autre bol la farine, le sel et la levure chimique.
- Verser en pluie sur la crème du premier bol et incorporer.
- Faire refroidir cette pâte au réfrigérateur au moins 3 heures.
- Avec un rouleau, l'étendre aussi mince que possible.
- Couper en ronds de 5 cm de diamètre (ou avec des formes variées).
- Déposer sur une plaque légèrement graissée et poudrer de sucre.
- Mettre à four chaud 5 à 7 minutes.

Ces deux recettes faciles à réaliser se trouvent dans deux livres de la collection « Les bonnes choses » aux Éditions Utovie : *Le Miel, régal des gourmets* de Marie-Fougère et *Cookies et Desserts des USA* de Brigitte Minier. Cette collection comprend d'autres titres : *La Cuisine des aromates*, *La Cuisine de la courgette*, *Les Bons Pains*, etc. Si tu ne trouves pas ces livres en librairie, tu peux écrire aux Éditions Utovie - 42320 Bats.

LE MIEL

LE MIEL
régal des gourmets
de Marie Faugère
Ed. Ulysse, 40320 Bats
1994 - 95 p. - 50 F

Le miel a été décrié par l'arrivée du sucre. Marie Faugère nous fait redécouvrir avec bonheur les anciennes recettes faites avec du miel et notamment les nombreux mélanges sucrés-salés possibles. Le miel devient épice et est l'un des meilleurs atouts de santé. De nombreuses recettes à expérimenter. P.V.

Silvana oct 95. a. 196.

POUR LES GOURMANDS

Marie Faugère, qui a un bien joli nom, a écrit pour les éditions d'Ulysse (Tél. 38 79 17 93) un recueil de recettes assaisonnées au miel, qu'elle transforme en épice et condiment : «Le miel, régale des gourmets».

*Pour son jardin
Mai-Juin 95*



Le miel, régale des gourmets

Marie Faugère, Ed.
Ulysse, 96 p.

La cuisine mise en scène par l'édition contemporaine réunie le plus souvent de quidrichronies perfectionnistes, plus propres parfois à stimuler les sens que l'appât.

Marie Faugère au contraire sait faire notre imagination pour mieux préparer les papilles. Elle raconte dans ce petit ouvrage avec des traditions antiques et le miel et le vinaigre se voient aller les condiments pour faire jaillir l'arôme. Cette cuisine qui traverse le moyen-âge en France comme le gèle populaire, sera englobée par la culture bourgeoise comme la subtilité de pain dans la douceur des sucrés de ces nouveaux sucrés.

Du bon à l'après-dîner jusqu'à la digestion, vous allez plonger dans vos calories cuites pour retrouver les étonnantes chaleurs mélangées par votre main. Quand la cuisine vous tient les épaules, le gourmand devient le plus beau et le plus savoureux des plats. A commencer sans modération.

Michel Cavale

*"campagnes Solidaires"
n°86 Avril 96*

LE MIEL, RÉGAL DES GOURMETS, par Marie Faugère. Vous apprendrez, grâce à ses recettes, à ne plus vous passer d'un peu de miel sur l'étagère de votre cuisine. 96 pages. 39 F. Par correspondance : 50 F. **ÉCOUTEZ LES ABRIERS**, par Olivier Renaudin. Le marmosier, le lézard, le plâtre et le miel nous montrent que nous ne connaissons pas assez leurs vies réelles. Et, même si elles ont toutes des aspects variés, essayez de les respecter chaque jour un peu plus. 32 pages. 26 F. Par correspondance : 45 F.

© Éditions d'Ulysse, 40320 Bats.

Constat Martine Mai-Juin 1995.

VIENT DE PARAITRE

Trois manuels chez Utovie

L'éditeur de Bats vient de publier trois petits ouvrages sur le miel, les arbres et la fabrication de la peinture à l'huile

Albert Chataigner est professeur de peinture. Au pluriel. Il apprend aux gens à faire des peintures. Il est aussi l'auteur de « La peinture à l'huile à l'ancienne », quarante-cinquième ouvrage de l'encyclopédie Utovie. On y apprend à fabriquer de véritables peintures à l'ancienne, non nocives, résistantes, indispensables pour des restaurations authentiques.

► « La peinture à l'huile à l'ancienne », par Albert Chataigner, 32 pages, 20 francs.

► « Ecoutez les arbres » paraît dans la collection jeunesse. Sous la plume d'Olivier Renaudin, un narrocozien, un hêtre, un platane, un rosier conversent... En échangeant les récits de leurs vies quotidiennes, les quatre héros montrent qu'en

leur manière particulière de respect... Une leçon de savoir vivre

► « Ecoutez les arbres », texte d'Olivier Renaudin, illustrations Marie Fougère, 32 pages, 20 francs.

Variations gastronomiques sur le thème du miel. L'auteur compositeur de cette méthode gourmande est Marie Fougère. Au menu du « miel, régal des gourmets », des mélanges sucrés-salés, des chutneys, des desserts mais aussi des légumes, des entrées, des soupes, des viandes savamment accompagnées de cette substance considérée ici comme un épice et un condiment.

► « Le miel, régal des gourmets », de Marie Fougère, 36 pages, 20 francs.

Le miel régal des gourmets, Marie Fougère, 36 p., 20 FF port inclus. Le miel, épice et condiment. Ce livre propose : hors-d'œuvre, salades, soupes, sauces, viandes, poissons, légumes, etc.

Biodynamie, etc 96

Comme à Dijon

«Je recherche une recette simple permettant de réaliser un bon pain d'épices.»

Mme R. B. Thiersville

Dans son livre «Le Miel, régal des gourmets», Marie Fougère donne trois recettes de pain d'épices dont une qui à pour nom «Comme à Dijon». Nous vous en faisons profiter.

Il faut 100 g de farine de seigle, 100 g de farine de sarrazin, 200 g de farine de blé (ou 400 g de farine de blé), 200 g de miel de forêt, 100 g de sucre en poudre, 1 dl de lait, 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude. Pour les épices, c'est au choix: une cuillerée à café de poudre de quatre épices ou d'ans moitié ou de cannelle.

A feu doux, faites fondre le miel avec le lait. Remuez bien puis ajoutez les épices. Dans une grande terrine mélangez les farines et le bicarbonate. Versez le miel fondu sur la farine et mélangez bien.

Beurrez un papier sulfurisé et tapissez un moule à cake. Versez-y la préparation. Mettez à four chaud (th. 7-8). Laissez cuire pendant une heure; vous vérifierez la cuisson à l'aide d'une lame de cuisson qui doit ressortir propre et sèche. Déroulez aussitôt sur une grille et laissez refroidir pendant plusieurs heures avant de goûter.

On peut apporter des variantes à cette recette en ajoutant un ou deux œufs à la farine avant de verser le miel. On peut aussi remplacer le lait par du jus de pomme ou de poire, ou encore d'orange et dans ce cas, on ajoute le zeste râpé à la pâte.

Vous pouvez, si vous désirez utiliser du miel des hors-d'œuvre jusqu'au dessert, vous procurer le livre cité plus haut aux Editions Utovie 40320 Bats (30 F francs).

Papillon Lorraine - 12-95

Le miel

Aliment diététique, c'est le seul "bon" sucre unanimement recommandé

Les vertus du miel sont si reconnues, et sa saveur tellement appréciée qu'il a souvent fait l'objet de contrefaçons. Surtout à partir du moment où le sucre de betterave a permis, en nourrissant les ruches de sirop bon marché, d'augmenter artificiellement les récoltes d'un produit diététique. C'est pour cela qu'il bénéficie d'une définition légale très précise qui résume bien toutes les phases de son élaboration :

« Le miel est la substance sucrée produite par des abeilles mellifères à partir du nectar des fleurs et des sécrétions provenant des parties odorantes des plantes ou se trouvant sur elles, qu'elles butinent, transforment et combinent avec des matières spécifiques provenant de leur propre corps et emmagasinent dans la ruche », définition qui revient dans tous les textes officiels.

Le nectar est une sécrétion sucrée produite par des glandes situées au revers des différents organes végétaux, essentiellement les fleurs. Sa concentration en sucre peut varier de 4 % (miels des fleurs de Fritillaire impériale) à 76 % (fleurs d'Origan). En butinant pour se gaver de nectar, l'abeille transporte le pollen qu'elle dépose sur les organes femelles des fleurs. Elle assure ainsi la pollinisation, tout en emportant une bonne quantité dans la ruche où il sert à nourrir les larves.

Les miellats sont plus complexes. Ils sont produits par des insectes (puccions, etc.) qui piquent le végétal, se nourrissent de sa sève, rejettent des gouttelettes sucrées que récoltent d'autres insectes - abeilles mais aussi fourmis, mouches, etc.

L'abeille rentre à la ruche le jabot plein de ces matières sucrées qu'elle va transformer et enrichir. Saccharose et sucres complexes sont ainsi scindés et transformés

en sucres plus simples. Tout ce processus de pré-digestion (et non de digestion complète) va s'accompagner d'une concentration, faisant passer le teneur en eau de 30-40 % à 17 % environ. Le miel est généralement pauvre en protéides, lipides et minéraux. Mais il contient des enzymes et un puissant facteur antibiotique : "inhibine". Cela en fait un aliment glucidique de haute valeur énergétique (320 cal/100 g) composé essentiellement de glucose (directement assimilable et ne laisse pas de déchets), de fructose (qui prolonge l'action du glucose) mais aussi de nombreux autres sucres, en quantité variable. C'est l'aliment de l'effort par excellence. Il ne faut pas le considérer comme un aliment complet, mais comme un complément énergétique.

Le miel élaboré est régurgité par l'abeille dans les alvéoles de la ruche - faites de cire élaborée avec par les abeilles - la ventilation abaisse sa teneur en eau. Lorsqu'une alvéole est remplie, elle est fermée (operculée).

L'apiculteur met à la disposition des abeilles des cadres que celles-ci garnissent. Il récolte les cadres après avoir désoperculé les alvéoles avec un couteau spécial. Le miel est extrait par centrifugation et conservé en récipients fermés dans un local frais et sec.

Les miels

En fait, il n'existe pas un miel, mais une multitude de miels, variétés selon les plantes butinées et les procédés de conditionnement utilisés. Le manque de réglementation permet à ce niveau bien des abus sur l'origine florale - des miels de colza peuvent se retrouver étiquetés "miels de printemps" ou "miels de printemps" - et sur l'origine géogra-

phique, comme un miel du Gers mais en fait importé de Chine (cité par le revue "Observer"). La principale garantie donnée par la réglementation officielle, réside dans la dénomination donnée précédemment et à laquelle doivent répondre tous les produits commercialisés. Les miels de table doivent aussi respecter des

normes de teneur en sucre et en eau, d'indice diastase (enzymes) et de teneur en HMF, témoin de vieillissement du miel. Mais les miels "d'industrie" n'ont pas à répondre à ces normes.

La dénomination du pays d'origine (pays hors C.E.) doit figurer sur l'emballage, mais est très dure à vérifier pour les produits de gros conditionneurs utilisant des origines multiples.

L'origine florale peut être indiquée ; elle est contrôlée par l'analyse des pollens, mais c'est assez onéreux. C'est pourquoi la meilleure garantie de base pour la qualité reste le miel conditionné par l'apiculteur (ou un groupe local d'apiculteurs) sous sa propre étiquette. Les origines sont alors plus faciles à cerner.

Il y a en France environ 100 000 apiculteurs, avec une moyenne de 13 ruches. Mais seuls 1 800 peuvent être considérés comme professionnels, avec au moins 150 ruches chacun, les plus gros atteignant 3 000 ruches. Alain Jacq, responsable des mentions "Nature et progrès" et "organisé", est apiculteur en Corse, à 660 m d'altitude. Avec 300 ruches, il est représentatif de l'apiculteur (bio) moyen qui produit des miels de qualité - gros travail pour dégorger, pour 2 personnes à plein temps,

un revenu égal au SMIC. Et ces commercialisent eux-mêmes le produit, en se faisant connaître sur les foires et salons liés aux produits.

La production française oscille 20 000 à 40 000 tonnes selon années, dont la moitié est commercialisée directement par producteurs auprès des consommateurs ou des magasins. Un moitié seulement entre dans circuits des conditionneurs et revendeurs, où elle rejoint 10 000 tonnes importées.

Un produit naturel ?

A priori, le miel semble un produit naturel puisque il est récolté par abeilles dans la nature. C'est à partir de là que se pose le problème. La colza fleurit tôt, printemps et la ruche aux abeilles d'énormes quantités de nectar de pollen, et comme on en trouve des milliers d'hectares groupés cela donne des récoltes miraculeuses et permet de grouper un très grand nombre de ruches de un espace limité. Avec un bon rendement de transhumance et de bornes camionnés, des milliers de ruches savent ainsi la fonction d'cultures industrielles (colza, ve-



ENCORE UN SUPER-TANKER DE MIEL ÉCHOUÉ

Le saviez-vous ?

Le miel est généralement pauvre en protéides, lipides et minéraux. Mais il contient des enzymes et un puissant facteur antibiotique : "inhibine".

Les à-côtés du Miel : pollen et condiments

Les abeilles ne nous procurent pas que le miel brut.

Le pollen n'est pas élaboré par les abeilles : elles en ramassent les grains qu'elles agglutinent sous forme de pelotes sur leurs pattes. Quittant de fleur en fleur, elles assurent une part notable des fécondations mais en rapportant aussi à la ruche pour nourrir les larves et fabriquer le miel. L'apiculteur en récolte une partie en installant des grilles à l'entrée des ruches. Une pelote pèse 20 à 25 mg et contient de 3 à 4 millions de grains de pollen.

Le pollen est très riche en protéines, dont les acides aminés indispensables, contient jusqu'à 17 % de rutine qui renforce et assouplit les vaisseaux sanguins, ainsi que des vitamines, des ferments, lactones de croissance, etc.

Le pollen résiste mal à l'humidité. Il est séché la plupart du temps. Il n'y a qu'un producteur en France à en proposer frais, conservé en sac étanche sous azote. Une fois ouvert, il doit être stocké au réfrigérateur et consommé assez rapidement.

Frais ou sec, ce peut en faire des cures de remise en forme de 3 semaines environ : 1 cuillerée à café pour un enfant à 1 cuillerée à soupe pour un adulte par jour.

Le vinaigre de Miel : produit sucré, le miel est fermentescible. Un mélange de miel et d'eau subit deux fermentations : alcoolique, puis acétique. Richard Marietta (81348 Tribes) propose ainsi, sous la marque "Apis vinaigres", toute une gamme de vinaigres de miel naturels ou aromatisés (10 parfums différents) ainsi que des mostards au vinaigre de miel.

Pour le Pain d'épices et les autres friandises au miel (bonbons, etc.), la différence est souvent énorme entre un produit fabriqué par un apiculteur et les produits industriels, tant pour le miel que pour les farines utilisées, et même les épices. Sans compter les additifs utilisés pour augmenter la conservation des produits pré-tranchés de la grande distribution.

gers, tournesol, etc. L'envers de la médaille, c'est qu'il s'agit de cultures abondamment traitées et que les miels obtenus sont de qualité gustative plutôt médiocre. La majeure partie d'entre eux se retrouvent dans les circuits de gros où ils sont mélangés à des miels de crûs, ou passent dans les circuits de produits transformés.

Ces miels de grandes cultures ont donc perdu une partie de leurs caractères naturels. D'autant qu'un étranger redoutable des ruches est apparu dans les années 80 : le varroa.

Le Varroa

C'est un acarien, minuscule parasite qui se nourrit de l'hémolymphe (le "sang") des abeilles

Le saviez-vous ?

Avec un bon calendrier de transhumance et de bons camions, des milliers de ruches suivent la floraison des cultures industrielles.

(larves et adultes), affaiblissant ainsi les essaims. Le développement des acariens parasites, que ce soit dans les ruches, les cultures ou l'habitat humain, est directement lié à celui de la chimie qui a fait disparaître un certain nombre de leurs ennemis natu-

rels, ouvrant la porte à leurs pullulations. Les concentrations de ruches ont fait le reste. Aucune parade bio n'a été trouvée contre le varroa.

Miel bio ?

Est-ce à dire qu'il n'y a pas de miel biologique ? Si, car les cahiers des charges d'apiculture bio interdisent un certain nombre de pratiques, apportant ainsi aux consommateurs un supplément de qualité. Vous trouverez le miel bio principalement sous les mentions suivantes :

- Nature et Progrès (gèle deux mentions : "Nature et Progrès", le plus strict, qui interdit tout traitement chimique anti-varroa, et "Organique", qui en autorise deux. Sur les autres points, ces deux mentions sont

Recettes

extraites du livre de Marie-Féopère

Tarte feuilletée aux poireaux et au miel

préparation 10 min - cuisson 35 min

2 pâte feuilletée - 8 gros poireaux - 2 cuillerées à soupe de miel - chapelure - sel - poivre

Coupez les poireaux en gros tronçons en ne gardant que peu de vert, lavez-les à grande eau, égouttez-les et faites les cuire à la vapeur 15 minutes environ.

Abaissez la pâte feuilletée et mettez-la dans un moule à tarte très légèrement fariné. Piquez avec une fourchette. Tartinez le fond de crème fraîche épaisse. Disposez-y les poireaux bien égouttés.

Salez, poivrez et saupoudrez de chapelure. Disposez sur le dessus quelques copeaux de beurre, arrosez de miel et mettez à four chaud une vingtaine de minutes. Servez chaud.

Froissage de l'écrevisse

600 g de froissage blanc bien égoutté - 50 g d'amandes - 50 g de pistons - 50 g de noix décortiquées - 50 g de noixettes - 12 cuillerées à soupe de miel liquide

Allumez le four (thermostat 8).

Sur la plaque posez les fruits secs. Faites-les griller quelques minutes seulement en surveillant bien : ils ne doivent absolument pas noircir.

Dans des coupes individuelles, répartissez le froissage blanc, 2 cuillerées à soupe de miel liquide puis les fruits secs en les tassant bien. Servez aussitôt.

A lire

strictes : nourrissage hivernal des ruches à base de miel exclusivement, butinage à plus de 1 km de cultures intensives (pas de miel de colza), interdiction du chauffage, pots plastique et carton partiellement interdits, obligation de vendre le miel dans les deux ans après récolte.

Les autres mentions (Bio France, FESA, Terre d'Europe) autorisent un traitement anti-varroa, tolèrent le nourrissage au sucre, ne limitent pas les zones de butinage (sous réserve de résidu de pesticides).

► DMF : apiculture méditerranéenne, une de la délégation de France

« Le Miel, un aliment versatile » de Jean-Marc Carita, éditions d'Ultime, 32 p., 22 F. Pour connaître les multiples usages du miel : allié ou rivalisé tout aussi utile en usage externe qu'intérieur. Avec un inventaire des principaux miels et de leurs caractéristiques.

« La Cuisine au Miel » de Marie-Féopère, éditions d'Ultime, 96 p., 40 F + 22 F (transport) - à l'édition d'Ultime, 40000 BATS. Au-delà de la tartine et du pain d'épices, de nombreuses recettes pour lesquelles le miel se fait épice, condiment, aromate d'une cuisine simple : entrées, salades et soupes ; sauces, marinades ; desserts, collations et potons ; ligames ; desserts ; bonbons, nougats et petits fours ; boissons et vins. Plus de 80 recettes !



Peut s'installer et se brancher à toutes les cheminées

Foyer visible - Décor en roche volcanique - Grilles décoratives émaillées de couleurs - Amis de fonte... à chaque intérieur son esthétique

L'énergie naturelle du bois, sagement utilisée.

De hautes performances à bas prix



Tous les accessoires utiles FRANCE TURBO avec le système Fast-Combustion, élargissent l'énergie des gaz micro-particules inhalées.

Expédient les inventaires de bois des pays FRANCE TURBO : betteraves sans pesticides et bois à brûler - charbonnage-écologie - réglage précis de l'appareil - grande autonomie - chauffe l'eau par rayonnement.

Envoyez-moi documentation et tarifs pour :

Paille d'hiver Paille d'été Chaudières France Turb

Nom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____

Ville : _____

Tel : _____

France turb

BP 75 - ZI Les Serres - 26600 - LA ROCHE DE GILIN

☎ 75 84 76 19 - Fax 75 84 69 94

Les Produits de la Ruche



Bien meilleur pour la santé que le sucre et beaucoup plus assimilable, le miel est un aliment énergétique. Son analyse est assez curieuse puisque l'on y trouve pratiquement les mêmes proportions de sels minéraux que dans le sang humain. Il est antiseptique, antianémique et reminéralisant.

Le Miel, régal des gourmets
Marie FOUGERE

Editions Utovie - Ft : 120 x 190

REF : 6042 A 96 pages PRIX : 45 F

Le miel, ce régal des gourmets, cet aliment-récompense, se prête aisément à toutes les variations gastronomiques. Il faut veiller au bon accord des saveurs, à l'harmonie complexe des plaisirs, il devient ainsi épice et condiment. Plus de 80 recettes, pour découvrir les nombreuses utilisations du miel dans la cuisine : Hors d'œuvres, salades, soupes, sauces, viandes, poissons, légumes, desserts, bonbons, nougats, boissons et vins.

faune 5^{ème} Maithe, guide 97.

LE MIEL

régal des gourmets
de Marie Fougère
Ed. Utovie, 40300 Bats
1994 - 96 p. - 50 F

Le miel a été décrié par l'arrivée du sucre. Marie Fougère nous fait redécouvrir avec bonheur les anciennes recettes faites avec du miel et notamment les nombreux mélangés sucrés-salés possibles. Le miel devient épice et est l'un des meilleurs élans de santé. De nombreuses recettes à expérimenter. P.V.

Le Miel

FOUGERE Marie



Le Miel régal des gourmets
de Marie Fougère

Les meilleures recettes de cuisine au miel : Soupes et entrées, sauces et marinades, viandes, poissons et légumes, desserts et boissons.

Le Miel - régal des gourmets 49,00F

*famille Mary (famille des abeilles et de la nature)
catalogue automne-hiver 98/99*

LE MIEL, RÉGAL DES GOURMETS (la cuisine au miel) par Marie Fougère : le miel, ce régal des gourmets, cet aliment-récompense, se prête aisément à toutes les variations gastronomiques. Il ne s'agit pas seulement de remplacer le sucre. Il faut veiller au bon accord des saveurs, à l'harmonie des plaisirs. Le miel devient ainsi épice, condiment, cette idée dont la présence se fait naturelle. Au menu : hors d'œuvres, entrées, salades et soupes. Sauces, marinades et chutney. Viandes, volailles et poissons. Légumes. Desserts. Bonbons, nougats et petits fours. Boissons et vins. Marie Fougère renoue avec des traditions antiques où le miel et le vinaigre savaient aller les contraires pour faire pillar l'harmonie. - Campagnes Solidaires. 96 p. 45 F.

Maison de l'Ecologie, catalogue 98 -

Silence n°196

Octobre 95

Gil. les bonnes choses

Le miel, régal des
gourmets.

Le miel, où et comment ?

Le miel, on peut le mettre sur des tartines, dans la tisane ou le thé et, si on aime, dans le café. Côté cuisine, il peut être utilisé pour arroser les viandes rôties ainsi que dans les pâtisseries. Gâteaux, pains et biscuits préparés avec du miel ont une saveur et un moelleux indégalables ! Économique, le miel offre un pouvoir sucrant une fois et demi supérieur à celui du sucre blanc. Théoriquement, il vous suffit donc de remplacer 150 g de sucre par 100 g de miel dans les recettes. Cependant, la consistance du miel étant totalement différente de celle du sucre, le rendu est souvent délicieux mais parfois peu présentable... Bref, si vous voulez réussir vos recettes à coup sûr, je vous conseille vivement de vous reporter au livre de Marie-Fougère : «Le miel, régal des gourmets». (en vente par correspondance : 50 FF franco, Editions d'Urvie, Place Robert Morel, 40320 Bots).

Aelle Sautó,

no 19

6 octobre 1999.

Patrick Bensa
Rédaction BTJ

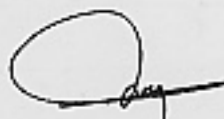
aux Editions JOVIE

Bonjour,

Dans le n° 444 de BTJ, j'ai eu le plaisir
de présenter votre collection "Les Bonnes choses"
Voici page 32 des justificatifs ci-joint.

Je vous remercie de continuer à me tenir
informé de vos parutions afin que je puisse
les présenter à nos lecteurs

Bien cordialement



Adresse pour la correspondance concernant
la rédaction de BTJ :

Patrick Bensa - PEMF. 04270 - MÉZEL.