

# Le MémO des miels

## Nos miels

### Miel d'Acacia

Régulateur intestinal, stimule la digestion, soulage les inflammations de la bouche.

### Miel de Châtaignier

Reminéralisant, circulatoire, nourrit les reins et la vessie, soulage les articulations.

### Miel de Lavande

Antispasmodique, anti-inflammatoire des voies respiratoires et urinaires, aide à soulager les migraines.

### Miel de Sapin

Miel de miellat, très riche en minéraux. Fortifiant ! Bon pour les états grippaux, les voies respiratoires. Soulage la constipation.

### Miel de Tilleul

Riche en oligo-éléments. Sédatif, stimule l'appétit. Combat le refroidissement, la nervosité, la fatigue générale.

### Miel des Bois & prairies

La variété pollinique ne permet pas de discerner des fonctions particulières.

### Miel de Forêt

Miel de miellats, très riche en minéraux.

### Miel de (haute) Montagne

La variété pollinique ne permet pas de discerner des fonctions particulières. L'appellation dépend de l'altitude.

### Sirop de Thym

Antiseptique, tonifiant, cicatrisant. Utile contre les maladies infectieuses et les ballonnements.

### Propolis

Produite à partir de résines végétales, c'est un mortier pour réparer la ruche et un puissant antiseptique.

## Le saviez-vous ?



Plus un miel est foncé, plus il contient de peroxyde d'oxygène et de pouvoir anti-bactérien.

Le miel est un mélange de glucose et de fructose, qui a un meilleur IG et cristallise moins : acacia, bruyère, châtaignier.

La science qui analyse les miels s'appelle la melissopalynologie.

On peut consommer 1g par kg de masse corporelle et par jour sans autre apport de sucre.

L'abeille sauvage est la meilleure pollinisatrice de tous les insectes connus.

Butiner est la dernière tâche de la vie d'une abeille : elle s'en acquitte pendant 1 semaine.

Une abeille visite 9 millions de fleurs et parcourt 40-45,000km pour produire 500g de miel.

La salive des ouvrières transforme la sève en miellat, le nectar des fleurs en miel et la résine en propolis.

Le vieillissement d'un miel est attesté par le taux de molécule HMF. Hors d'un laboratoire, on peut avoir un doute sur sa fraîcheur si le miel est distinctement acide et fade.

Le miel est cicatrisant, antiseptique, anti-inflammatoire, antiviral... Utile pour la sphère digestive, les allergies et diverses affections (dermiques, ophtalmiques...). La propolis est une sorte de "super-miel" : les résines sont déjà une défense naturelle des arbres, qui sont malaxées plus longtemps par les ouvrières.



## Recettes

### Vinaigrette au miel

1 c.c. miel liquide  
2 c.s. huile d'olive  
1 c.s. vinaigre de cidre ou fruit

### Thé vert au miel

Pour 1 tasse :  
1 c.c. thé sencha du Japon  
1/2 c.c. miel de tilleul

### Lotion visage au miel

1 part vinaigre de miel  
4-5 parts hydrolat de plantes  
1-2 c.s. miel

### Hypocras

Mélanger : 2,5L vin rouge, 170g miel, 80g gingembre frais râpé, épices à vin chaud broyées au mortier. Macérer 1 semaine, filtrer, embouteiller et consommer dans le mois.

### Sauce exotique au miel

1 c.c. miel  
1 c.c. gingembre râpé  
2 c.s. huile de sésame

### Thé noir au miel

Pour 1 tasse :  
1 c.c. thé benifuki du Japon  
1/2 c.c. miel de sapin

### Grog au miel (1 tasse)

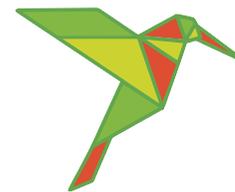
1 citron, 1 c.s. de miel, 1 c.c. curcuma frais râpé, 1 c.c. gingembre frais râpé, eau tiède.

### Hydromel

Faire bouillir 4L d'eau + 1kg de miel (5min). Laisser refroidir. Dans un bol propre, ajouter 1 c.s. de levure fraîche. Mélanger. Couvrir avec un tissu et laisser fermenter à t° ambiante 15 jours. Transvaser dans des bouteilles à limonade propres et conserver au frais 1 mois avant dégustation.

The Bon The Bio

98 rue Caulaincourt, 75018 Paris  
www.thebonthebio.com



## Le Mémo des miels

### A retenir!

#### A lire attentivement

Le miel peut avoir des effets thérapeutiques, mais ce n'est pas un médicament. Si vous avez une condition de santé particulière, référez-vous à un professionnel de santé.

#### Pour en savoir plus :

*Grand Traité des miels*, Isabelle Avisse, éd. Le Sureau, 2014.

#### Comment choisir le miel ?

##### Provenance

Les miels européens ne sont pas moins risqués que les miels non-EU. Privilégier les miels français pour soutenir notre filière apicole.

##### Extrait à froid

Plus le miel est chauffé, plus il vieillit vite. Eviter absolument le miel pasteurisé !

##### D'origine vs monofloral

Une abeille a besoin de 5 pollens différents pour être en bonne santé. Les miels "géographiques" sont donc plus respectueux que les miels exigeant un pollen majoritaire.

##### Bio ou pas ?

Difficile de garantir la certification des 3,000 Ha couverts en moyenne par une colonie !

#### Comment conserver le miel ?

##### Dans un récipient hermétique

Le miel est hygroscopique : il absorbe l'eau. Trop d'humidité le fait fermenter (présence de bulles).

##### A l'abri de la chaleur

Entre 14°C et 20°C le miel se conserve environ 2 ans, mais moins de 6 mois au-dessus de 30°C ! Les enzymes sont dégradés. Descendez-le à la cave pour l'été.

##### A l'abri de la lumière

La lumière vive diminue l'activité anti-bactérienne : moins d'intérêt médicamenteux et plus de risque de fermentation.