

OÙ TROUVER PLUS D'INFOS ?

Apaq-W

Agence wallonne pour la Promotion
d'une Agriculture de Qualité (Apaq-W)

Avenue Comte de Smet de Nayer 14
5000 Namur

info@apaqw.be

PROMIEL

Promiel

Clos edmond leclercq 54
7548 Warchin

Union Royale des Ruchers Wallons

Luttrebois 14B
6600 Bastogne

Union des Fédérations Apicoles de Wallonie et de Bruxelles

Avenue Des Héros Leuzois (L) 53
7900 Leuze-En-Hainaut

Retrouvez toutes les infos sur
mielwallon.be



Centre Apicole de Recherche
et d'Information (CARI)

Place Croix du Sud, 1 bte L7.04.01
1348 Louvain-La-Neuve

Tél. : 32(0)10 47 34 16

Fax : 32(0)10 47 34 94

info@cari.be

Éd. resp.: Philippe Matiant, Apaq-W, avenue Comte de Smet de Nayer, 14 - 5000 Namur



MIEL

DE CHEZ NOUS

LA WALLONIE,
TERRE NOURRICIÈRE DE NOS

ABEILLES



SOMMAIRE

La Wallonie, terre nourricière de nos abeilles	3
La fabrication du miel	4
Quelques miels	8
Composition du miel	10
Un gage de qualité : miel wallon	12
L'or jaune sous différentes formes	15
Astuces	18
Recettes :	
• Filet pur de porc à la ciboulette, sauce au miel.....	20
• Quiche au butternut et au miel.....	22
• Crème brûlée au romarin et au miel.....	24
• Cake au yaourt et au miel.....	26



LA WALLONIE, TERRE NOURRICIÈRE DE NOS ABEILLES

Le miel wallon présente un ancrage fort sur notre terroir tant par sa « carte d'identité » pollinique spécifique que par le savoir-faire développé par les apiculteurs wallons. Nos paysages agricoles et naturels offrent une grande diversité florale qui attire les abeilles et favorise la production de miels toutes fleurs. Le contenu pollinique de notre miel est le reflet de la flore wallonne et varie selon les saisons.

Au printemps, les pollens qui composent le miel sont ceux des arbres fruitiers (pommier, poirier, cerisier, prunier, etc.) et d'autres plantes (colza, saules, etc.). En été, ce sont plutôt des pollens provenant de la moutarde, des ronces, du trèfle, du tilleul, etc.



LA FABRICATION DU MIEL

Pour fabriquer du miel, il faut essentiellement des fleurs et des abeilles. En volant de fleurs en fleurs, les butineuses transportent des grains de pollen qui féconderont les plantes. Ainsi, c'est à partir du **nectar des fleurs** que tout commence.

Les abeilles butineuses récoltent le nectar des fleurs grâce à leur trompe. Elles le stockent dans leur **jabot** jusqu'à la ruche. Là, elles régurgiteront le nectar dans certaines alvéoles.

Elles peuvent aussi récolter les restes de la digestion des petits insectes (pucerons, cochenilles, ...) qui se nourrissent de la sève des arbres (sapins, érables, chênes,...) Cette matière collante se retrouve sous forme de

gouttelettes sur les feuilles des arbres. On parlera alors de **miellat**.

Avant d'être déposé dans une alvéole, le précieux nectar sera de nombreuses fois transmis d'une abeille ouvrière à l'autre. À chaque passage, chacune d'elles aura pris le soin de l'assécher au cours de chaque échange successif, la goutte se concentre alors en **enzyme**. Le mélange s'enrichit, se transforme, se déshydrate, se concentre pour devenir... du **miel** !

Lorsque l'alvéole est pleine et que le nouveau miel a perdu son excédent d'eau, les abeilles le protègent en construisant dessus un opercule (petit couvercle) de **cire**.



LA FABRICATION ?

QUOI ?



COMMENT ?





LE SAVIEZ-VOUS ?

L'abeille transporte presque son poids (85 mg) de nectar dans son jabot (+/- 70 mg). Il lui faudra visiter un millier de fleurs pour le remplir. Le miel est donc un étonnant concentré des fleurs qui nous entourent (1 pot de miel provient d'un demi-million de fleurs). Lors de chaque visite les poils de l'abeille se chargent également de pollens.

Certains tomberont sur le pistil de la fleur suivante et d'autres seront récoltés pour la fabrication de grains de pollen. C'est ainsi que les abeilles assurent le transport du pollen d'une fleur à l'autre et permettent la fécondation de nombreuses plantes sauvages et cultivées. Sans elles, de

nombreuses fleurs viendraient à disparaître et notre assiette serait bien triste !

Chaque fleur a une odeur bien particulière, il en va de même du nectar prélevé par les abeilles qui va donner au miel sa couleur, son goût et son arôme.

Plus le miel contient de nectar, plus il est clair et doux.



QUELQUES MIELS



Le miel de cerisier sera clair avec de doux arômes et un délicat goût de fruits rouges.



Le miel de pissenlit rappelle la fleur avec sa couleur jaune vif, sa saveur intense et persistante si particulière.



Le miel d'aubépines dégage cette odeur florale un peu lourde que l'on perçoit lors des soirées chaudes et humides.



Le miel de tilleul est plus particulier : on n'y retrouve pas l'odeur de la tisane mais plutôt une saveur forte et mentholée.



Le miel de forêt. Lorsque le miel est fortement composé de miellat, il a tendance à foncer et à être plus corsé qu'un miel composé majoritairement de nectar. Le miellat est ainsi à l'origine de nombreux miels tels que le miel de chêne, le miel de châtaignier, le miel de forêt (plusieurs arbres au goût particulier avec des arômes de sous-bois, de malt, de réglisse, etc.

Si ces miels monofloraux (provenant principalement d'une fleur) existent, vous ne les trouverez pas fréquemment dans le commerce car les abeilles sont des « généralistes », elles se contentent rarement d'une seule source florale pour constituer leurs réserves.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est strictement interdit d'ajouter ou de retirer quoi que ce soit dans un miel. Toute fraude est sérieusement réprimandée. Heureusement ces malversations sont inexistantes dans les miels récoltés dans nos régions. La nature est tellement riche et diversifiée, le climat variable, que le miel de l'apiculteur sera toujours différent.

Goûter du miel, c'est à chaque fois une nouvelle expérience.

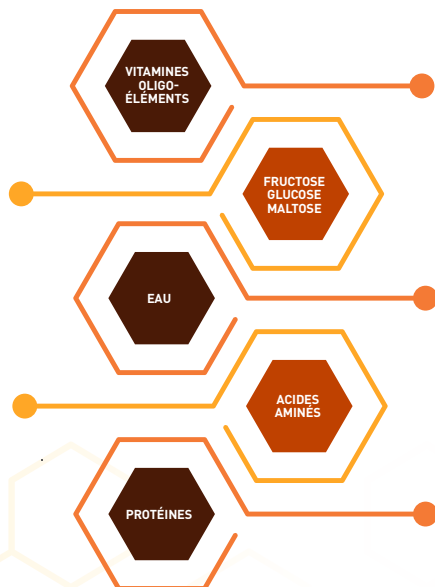


COMPOSITION DU MIEL

Le miel contient de nombreuses **vitamines** et une trentaine d'**oligo-éléments**.

Principalement, on retrouve une association de plusieurs **sucres simples** comme le fructose, le glucose ou encore du maltose. L'**eau** représente en moyenne 17% de la composition totale du miel. Ceci explique pourquoi la **substance du miel** est **en même temps liquide et épaisse**. Il contient également, en plus des éléments cités précédemment, de nombreux **acides aminés** mais aussi des minéraux en petite proportion, des **protéines** et des **facteurs antibactériens**.

La **composition** particulière de chaque miel **dépend bien sûr de la fleur** à partir de laquelle il a été fabriqué mais aussi **de l'environnement** dans lequel il a été récolté.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Tous les miels cristallisent, c'est leur état normal. En fonction de l'origine florale, certains miels prendront plus de temps pour atteindre cet état. Le miel d'acacia (nom de l'arbre : robinier faux-acacia) pourra rester plusieurs années avant de cristalliser. Par contre, le miel de colza se solidifiera en quelques jours. La majorité de nos miels cristallise en l'espace d'une à trois semaines après la récolte, c'est pourquoi seul le miel cristallisé vous sera proposé.

On peut estimer à plus ou moins **4.000 le nombre d'apiculteurs à Bruxelles et en Wallonie** et cette apiculture se démarque par le caractère artisanal de l'activité (moyenne de 12 ruches par producteur)



UN GAGE DE QUALITÉ : **MIEL WALLON**

Toutes **les actions de réflexion et les progrès techniques** menés depuis la fin du 19^e siècle en Wallonie, en particulier la collaboration entre les apiculteurs, le CARI et PROMIEL, ont **conduit au développement et à la maîtrise de la technique de la « cristallisation dirigée »**.

Ce savoir-faire typiquement wallon permet à l'apiculteur de contrôler la cristallisation du miel. La maîtrise de cette technique a un **réel impact** sur les spécificités du Miel wallon.

Elle permet l'obtention d'un miel à **cristallisation très fine, onctueux et homogène**. Le Miel wallon est plus facilement **« tartinable »**.

Avec le soutien de l'Agence wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité, le CARI et Promiel font ensemble la promotion de la dénomination

« **Miel wallon** » pour faire reconnaître la maîtrise de leur savoir-faire et garantir les caractéristiques de ce miel dont **la qualité est remarquable**.





L'OR JAUNE SOUS DIFFÉRENTES FORMES



LE MIEL

Sous forme liquide ou solide, il peut remplacer **le sucre** dans toutes les préparations culinaires sucrées et/ou salées (glace, gâteau, boisson, compote,...) ou tout simplement être étalé sur une tartine.



LA GELEE ROYALE

On la nomme également « **lait des abeilles** ». Substance blanchâtre et gélatineuse sécrétée par certaines glandes des jeunes abeilles nourricières. Elle est destinée à l'alimentation de toutes les larves de la colonie, sans exception, de leur éclosion jusqu'au troisième jour de leur existence. Alors que les larves choisies pour devenir reines seront nourries avec cette



LE POLLEN

Le pollen est **la semence mâle des fleurs**. Il peut être transporté soit par le vent soit par les abeilles qui s'en nourrissent mais aussi par d'autres pollinisateurs tels que les bourdons, papillons, etc... Par leur butinage, les abeilles et les autres pollinisateurs permettent ainsi la fécondation de certaines espèces de plantes dites entomophiles. Le pollen récolté par les



abeilles et ramené à la ruche est un produit très fragile. L'apiculteur n'a que deux ou trois jours pour sa récolte. Pour cela, il place de petites grilles devant la ruche qui permettent le passage des abeilles mais stoppent les grains de pollen fixés à leurs pattes.

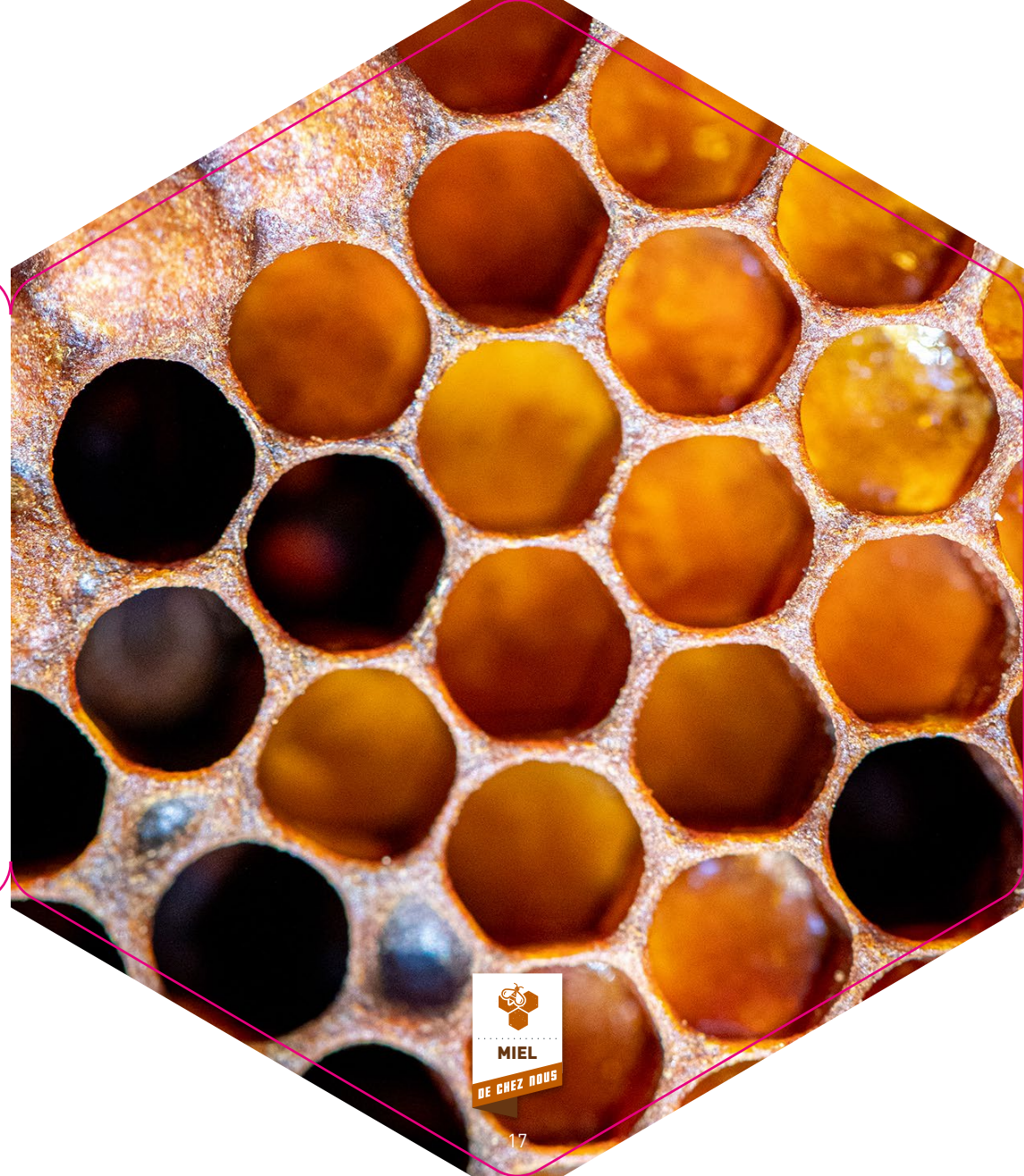
Vous pourrez trouver **le pollen** auprès d'apiculteurs ou dans le commerce soit déshydraté (en pot) soit congelé. Idéalement, pour pouvoir en conserver tous les nutriments, la meilleure méthode est la congélation du pollen. On retrouve le pollen sous forme de petits granulés secs dont la couleur, le goût, la forme et la composition varient en fonction de la fleur butinée. Autant dire que ses bienfaits et son goût peuvent également varier selon son origine florale !



LA PROPOLIS

La propolis est une matière résineuse produite par les abeilles à partir de la résine végétale dégagée par certaines plantes et de cire. Elle est utilisée dans la ruche afin de protéger la colonie des organismes et micro-organismes extérieurs. On les retrouve généralement dans les interstices car les abeilles colmatent les brèches dans leur habitat.

Aujourd'hui, la propolis est utilisée par les entreprises pharmaceutiques ou comme ingrédients dans la composition de produits cosmétiques.



ASTUCES



Conservez le miel dans un contenant adapté (généralement en verre). Il faut des pots hermétiques stockés à l'abri de l'humidité et de la lumière et à la bonne température (les conseils préconisent environ 20°C pour le miel solide et 25°C pour le miel liquide).



Bien qu'il n'y ait pas de date de péremption à proprement parler, pour conserver toutes les vertus, et le goût, de ces produits de la ruche, les professionnels de l'apiculture recommande de les consommer plutôt rapidement.

Pour les miels liquides il est recommandé de les consommer dans les 6 mois après ouverture (cela ne veut pas dire pour autant qu'ils seront périmés après). Les miels solides, quant à eux, peuvent être conservés pour une durée de deux ans maximum.



FILET PUR DE PORC À LA CIBOULETTE, SAUCE AU MIEL

Recette : facile | Préparation : 40 min | Cuisson : 50 min | Budget : €€

Ingrédients pour 4 personnes

- 450g de filet pur de porc
- 2 cuil.à soupe de miel
- 15 g de beurre
- 1 cuil.à soupe d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de ciboulette
- Sel, poivre

Étapes de préparation

1. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte et faites-y dorer le filet pur 5 min à feu moyen en le retournant.
2. Salez, poivrez, enduisez-le de miel puis versez un peu d'eau au fond de la cocotte. Couvrez et laissez mijoter doucement pendant environ 30 min.
3. Tranchez le filet pur, nappez de sauce au miel, parsemez de ciboulette ciselée et servez.

ASTUCES ET CONSEILS

Accompagnez d'une purée de pommes de terre.



QUICHE AU BUTTERNUT ET AU MIEL

Recette : facile | Préparation : 40 min | Cuisson : 50 min | Budget : €€

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 3 œufs
- 400 g de butternut
- 100 g de lentilles corail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 ml crème culinaire
- cerneaux de 5 noix
- 150 g de fromage de chèvre frais aux fines herbes
- 3 cuillères à soupe de Miel wallon
- 1 cuillère à soupe de graines de butternut
- 1 poignée de persil frais ciselé fin
- Sel et poivre

Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C sur chaleur tournante.
2. Éplucher le butternut, le couper en dés (1 cm³). Concasser grossièrement les noix.
3. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen, y ajouter les dés de butternut et laisser chauffer pendant 8 bonnes minutes. Ajouter ensuite les lentilles corail, laisser dorer en mélangeant un peu puis ajouter environ 100 ml d'eau et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes supplémentaires.
4. Une fois l'eau totalement absorbée par les lentilles, ajouter le miel et faire caraméliser légèrement les légumes pendant quelques minutes et réserver.
5. Dans un bol, battre ensemble les œufs, la crème culinaire, le fromage de chèvre et le persil. Saler et poivrer généreusement. Mélanger à nouveau.



6. Dans un moule rond disposer la pâte avant d'y disposer les légumes cuits et dorés au miel et de recouvrir du mélange à base d'œufs. Terminer en plaçant les cerneaux de noix et les graines de courges sur le dessus. Rouler l'excès de pâte avec les doigts pour former une croûte croustillante.
7. Enfourner le tout pendant 45 à 50 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'une lame de couteau.

ASTUCES ET CONSEILS

À déguster accompagnée d'une salade croquante, de tomates et d'échalotes !

Suggestion de présentation.

CRÈME BRÛLÉE AU ROMARIN ET AU MIEL

Recette : facile | Préparation : 3h30 | Cuisson : 1h15 | Budget : €

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 branches de romarin frais
- 35 cl de crème fraîche liquide
- 12 cl de lait
- 60 g de miel
- 5 gros jaunes d'œufs
- 30 g de sucre en poudre
- 60 g de cassonade

Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 95 °C (thermostat 3).
2. Porter à frémissement le lait, la crème, le miel et la branche de romarin. Laisser infuser 10 minutes.
3. Pendant ce temps, faire blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre, c'est-à-dire fouetter les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Retirer la branche de romarin du mélange lait-crème et miel. Verser le liquide en filet sur le mélange œufs-sucre tout en mélangeant et en faisant attention à ne pas trop faire mousser la préparation. Faire reposer la crème dans un récipient pendant 2 heures minimum au réfrigérateur.
5. Répartir la préparation dans 4 ramequins à crème brûlée.
6. Ajouter, pour le décor, 2 ou 3 aiguilles de romarin par ramequin.
7. Cuire pendant 1h à 1h15 (selon la contenance des pots) jusqu'à ce que les crèmes soient prises. Laisser refroidir et réserver les crèmes au réfrigérateur.
8. Au moment du service, saupoudrer les crèmes de cassonade et les caraméliser au chalumeau ou au grill du four.



CAKE AU YAOURT ET AU MIEL

Recette : facile | Préparation : 15 min | Cuisson : 50 min | Budget : €

Ingrédients pour 6 personnes

- 225 g de farine
- 160 g de miel liquide
- 125 g de yaourt nature soit 1 pot
- 100 g d'œufs soit 2
- 50 g d'huile de tournesol
- 40 g de sucre roux
- 11 g de levure chimique soit 1 sachet

Étapes de préparation

1. Préchauffer le four à 160°C.
Huiler un moule à cake.
2. Battre les œufs avec le miel et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Ajouter le yaourt et incorporer petit à petit la farine et la levure chimique.
Verser l'huile de tournesol et bien mélanger.
3. Verser la préparation dans le moule, enfourner pendant 50 minutes et laisser le cake refroidir avant de servir.

