

## Atelier « Pain d'épices »

proposé par le REPPI

Rucher E xpéri mental et P édago gique du P ays d'I roise

**Pour nous contacter :**

→ **le site web :** <http://reppi.free.fr>

→ **le courriel :** [reppi@laposte.net](mailto:reppi@laposte.net)

### LE PAIN D'ÉPICES

#### PETITE HISTOIRE DU PAIN D'ÉPICES

Il serait d'origine chinoise: le « Mi-Kong » (pain de miel) était fait de farine de froment, de miel, parfumé parfois de plantes aromatiques. Il faisait partie de l'alimentation au Xème siècle. Les Arabes l'empruntèrent aux Chinois et les occidentaux le découvrirent pendant les croisades. En France, il fut créé une corporation de pain d'épiciers par Henri IV en 1596. Les plus connus des pains d'épice étaient ceux de Dijon, Reims et Gertwiller.

La recette traditionnelle du pain d'épice demande un long temps de fabrication: On mélange farine (froment ou seigle) et le miel afin d'obtenir une pâte-mère. On la laisse reposer de 1 à 6 mois. Elle lève par fermentation interne. La pâte-mère est ensuite pétrie, opération appelée « braquage »: la pâte est assouplie et aérée. On ajoute les épices et les œufs pour assouplir la pâte. On cuit au four et on attend au moins 24 heures pour déguster. A l'origine le pain d'épices ne contenait pas de matières grasses (beurre, huile, crème, lait...)

## DE PRÉCIEUX INGRÉDIENTS

### 1) FARINES

Sarrasin, blé, froment, maïs, riz, châtaigne, épeautre, seigle...

### 2) MATIÈRES SUCRANTES

Miel (sapin, acacia, toutes fleurs, châtaignier, lavande), sucre blanc, roux, sucre de betterave ou de canne, sirop d'érable, confiture, marmelade, liqueur, sirop de sucre, de plantes infusées ou de fruits.

### 3) MATIÈRES LEVANTES

Levure chimique, levure de boulangerie, bicarbonate de potassium, blanc d'œuf battu, bière

### 4) ÉPICES

cumin, cannelle, girofle, muscade, gingembre, cardamome, anis, badiane, vanille.

### 5) MATIÈRES ÉMOLLIENTES

Eau, lait, vin, thé infuse, café, jus de fruits, cidre, hydromel, bière, lait de coco, lait de soja, œuf

### 6) MATIÈRES GRASSES

Beurre, huile, margarine, crème.

### 7) COMPOSANTS AROMATIQUES

Fruits secs en morceaux ou en poudre (amandes, noisettes, pignons de pin, noix), chocolat (en poudre, en pépites. en morceaux), café lyophilisé, fruits confits (orange, citron, cerise, angélique, mandarine, ananas, mangue, banane, poire, melon, abricot, pomme, poire), gingembre confit, noix de coco râpée, raisin sec, pruneau...

## UNE BASE

### INGRÉDIENTS

- 250g de farine de froment ou seigle (ou un mélange)
- 175g miel, 75g sucre
- 1 sachet de levure chimique
- Épices 2 cuillerées à café
- 25cl de matières émollientes (eau, lait, œuf)
- matières grasses (beurre, huile, crème, lait,...).

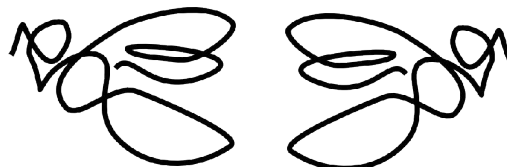
### FACULTATIFS (MAIS BIEN BONS):

les matières grasses et les composants aromatiques (6 et 7)

Attention l'adjonction de beurre ou huile diminue la quantité de liquide

### CUISSON

1 heure à 175°C (thermostat 6)



## PAINS D'ÉPICES ET CAKES AU MIEL

### 1) PAIN D'ÉPICES À L'ORANGE

#### INGRÉDIENTS :

- 250g farine de froment
- 175g miel, 75g sucre
- 1 paquet de levure
- Épices au choix (gingembre, muscade, girofle, cannelle, vanille, anis,....)
- ½ verre d'eau, 3 c à soupe d'huile, 1 œuf

- 250g marmelade d'oranges

Mélanger sucre, miel et eau chaude

Ajouter farine et levure

Puis l'œuf, l'huile, la marmelade d'oranges et les épices

Verser dans un moule garni de papier cuisson

Cuire th 6 - 1h15mn

ou th 4 - 2 h

### 2) PAIN D'ÉPICES À L'ANCIENNE

#### INGRÉDIENTS :

- 250g farine
- 125g miel, 125g vergeoise brune
- 1 paquet de levure
- 20cl lait
- 1 c à s graines d'anis vert
- 1 bâton de cannelle
- 3 gousses de cardamome

Faire bouillir le lait avec les épices. Le retirer du feu, couvrir et laisser infuser 30 mn. Filtrer. Ajouter miel et sucre et faire tiédir.

Dans une jatte, mélanger farine et levure. Ajouter le mélange lait-miel-sucre et bien mélanger.

Cuire une heure th 6 (175°C).

N.B.: 1) On peut démarrer la cuisson à froid et cuire 70 mn.

2) On peut remplacer les graines, bâton, gousses par des épices en poudre qui restent dans le lait et supprimer le temps d'infusion.

3) On peut ajouter des écorces d'oranges confites

### 3) PAIN D'ÉPICES DES APICULTEURS

#### INGRÉDIENTS :

- 125g farine de seigle
- 125g farine de froment
- 250g miel
- 1 sachet de levure
- 10 cl lait
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 1 zeste de citron, épices (gingembre, cannelle, vanille,...)

Faire bouillir le lait avec épices et citron.

Mélanger les farines, la levure, le miel fondu, le jaune d'œuf et le lait.

Battre le blanc d'œuf en neige et l'incorporer délicatement.

Cuire à 160°C 1 heure environ.

N.B.: Pour le servir avec du foie gras, on peut ajouter des morceaux de figes sèches

### 4) PAIN D'ÉPICES AU GINGEMBRE-CHOUCHENN...

#### INGRÉDIENTS :

- 250g farine

- 175g miel 75g sucre
- 1 paquet de levure
- 3 c à s chouchenn
- 10 cl sirop de citron
- 60g beurre
- Épices au choix (gingembre, cannelle, muscade, girofle, anis...) 2 c à café
- 12 dés de gingembre confits coupés en petits morceaux
- 100 g raisins secs

Chauffer miel, sucre, chouchenn, sirop de citron et beurre

Dans une jatte mélanger farine, levure, épices, raisins et gingembre.

Ajouter le liquide. Bien mélanger.

Verser dans un moule garni de papier cuisson.

Cuire th 6 - 1h.

#### 5) PAIN D'ÉPICES DE NUREMBERG

##### INGRÉDIENTS :

- 250g farine
  - 175g miel, 75g sucre
  - 1 paquet de levure
  - 1 pincée de sel
  - 1/2 verre d'eau
  - 1 c à c de jus de citron
  - 1 œuf
  - Épices au choix (anis, cannelle, muscade, girofle, gingembre...) 2 c à café
  - 50g de fruits confits, 50g d'amandes en poudre
  - 1 c à s de poudre de cacao
- Faire fondre miel et sucre dans 1/2 verre d'eau chaude. Ajouter l'œuf, le sel, les épices, les fruits confits, la poudre d'amandes, le cacao, le jus de citron, la levure et le sel.

Remuer.

Verser la farine en pluie et bien remuer

Verser dans un moule garni de papier cuisson.

Cuire th 6 - 1h.

N.B. : On peut aussi abaisser la pâte sur 0,5 cm d'épaisseur et découper des petits gâteaux à l'emporte pièce. Les cuire 15 mn.

#### 6) PAIN D'ÉPICES FARINE DE SEIGLE

##### INGRÉDIENTS :

- 250g farine de seigle
  - 175g miel 75g cassonade
  - 1 paquet de levure
  - 2 pincées de sel
  - Épices au choix (gingembre, cannelle, muscade, girofle, anis,...) 2 c à café
  - 20 cl lait
  - Morceaux de gingembre
- Mélanger farine, levure, sel, épices, morceaux de gingembre. Délayer le miel dans le lait tiédi. Verser dans la farine épicée. Bien mélanger.
- Verser dans un moule garni de papier cuisson.
- Cuire th 6 - 1h 15mn

#### 7) PAIN D'ÉPICES AUX FRUITS CONFITS

##### INGRÉDIENTS :

- 250g farine
- 175g miel, 75 g sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 2 c à c d'épices (anis, cannelle...)
- 20 cl eau
- 75 g raisins secs

- 75g poudre d'amandes
- 75g fruits confits
- 100g chocolat noir

Mélanger dans une casserole miel, sucre et eau.

Incorporer la farine, la levure, les épices, le chocolat fondu, les amandes, les raisins secs et les fruits confits.

Verser dans un moule garni de papier cuisson et faire cuire th 6 environ 1 heure.

-----

## 8) PAIN D'ÉPICES AU NATUREL

### INGRÉDIENTS :

- 250g farine complète
- 150g miel, 75g sucre roux
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c à café de 4 épices
- 1 œuf, 15 cl lait, 60g beurre

Faire tiédir le lait avec le miel et le beurre.

Dans une terrine, mélanger farine, levure, œuf, sucre, épices et la préparation précédente.

Mélanger vivement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Verser dans un moule beurré ou garni de papier cuisson.

Enfourner 25mn à 175°C puis 15 mn à 150°C.

-----

## 9) PAIN D'ÉPICES ALSACIEN

### INGRÉDIENTS :

- 250g farine
- 175g miel, 75g sucre
- 10g bicarbonate d'ammonium
- 10g d'épices
- 1 verre d'eau
- le jus d'1 citron

- 75g d'amandes hachées
- 25g de citron confit, 25g d'orange confite

Faire fondre le miel. Ajouter l'eau, le sucre, le jus de citron, les épices, la farine, les amandes et les fruits confits et le bicarbonate en dernier.

Laisser reposer 48h dans un endroit frais (pas au réfrigérateur).

Retravailler. Si la pâte est trop ferme, ajouter un peu d'eau.

Étaler la pâte selon l'épaisseur souhaitée et découper des motifs à l'emporte-pièces. Les disposer sur une tôle beurrée et faire cuire à 200°C 5 à 10 mn

Pour le glaçage, mélanger blanc d'œuf, sucre glace et kirsch.

-----

## 9) GÂTEAU DE MIEL À L'ANIS

### INGRÉDIENTS :

- 250g de farine
- 200g de miel 50g de cassonade
- 1 paquet de levure
- 1 c à café d'anis
- 1/3 c à café de cannelle
- 1/4 c à café de gingembre en poudre
- 75g de beurre
- 10cl de lait tiède
- 1 œuf

Mélanger œuf et lait tiède.

Faire fondre miel, sucre beurre à feu doux dans une casserole Laisser tiédir et ajouter le mélange lait-œuf.

Mélanger farine, levure et épices. Verser le contenu de la casserole. Bien mélanger.

Faire cuire dans un moule garni de

papier cuisson 1h à 180°C (th 6).

## 10) CAKE DE LA SAINT PATRICK

### INGRÉDIENTS :

- 250g farine
  - 125g cassonade, 125g miel
  - 15 cl de bière
  - 125g beurre en pommade
  - 2 œufs
  - 250 g fruits confits et secs
- Mélanger beurre en pommade, cassonade et miel liquide.  
Ajouter les œufs, la farine, les fruits confits (150 g raisins secs, 50g cerises, 50g écorces confites)  
Mouiller avec la bière  
Verser la pâte dans un moule garni de papier cuisson.  
Faire cuire à 180°C pendant 1 h.

## 11) ÉTOILES AUX ÉPICES

### INGRÉDIENTS :

- 225g de farine
  - 125g de (sucre roux+ miel)
  - 2 pincées de sel, levure
  - Gingembre ; girofle ; muscade ; cannelle
  - 1 œuf, 75g de beurre
  - 60g d'amandes en poudre
- Mélanger les ingrédients  
Laisser reposer la pâte 1h dans un film plastique

L'étaler sur la plaque du four sur 4 mm d'épaisseur et la découper en étoiles

Faire cuire th 6 (180°C) 10 à 12 mn  
Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace.

## 12) GINGER BREAD CHRISTMAS COOKIES

### INGRÉDIENTS :

- 250g farine
  - 125g miel, 50g sucre en poudre, 50g cassonade
  - 1 sachet de levure
  - 1 c à c sel
  - épices (gingembre, cannelle, muscade, girofle)
  - 100g beurre
  - 2 œufs battus
- Mélanger farine, levure, épices et sel.  
Faire fondre le beurre. Ajouter le sucre et le miel puis les œufs battus. Ajouter le mélange sec peu à peu.  
Mettre la pâte sur une surface farinée et l'étaler sur 7 mm d'épaisseur.  
Découper les biscuits à l'emporte-pièce.  
Cuire sur une plaque garnie de papier cuisson au four th 6 - 6 à 10 mn suivant la taille des biscuits.



## UTILISATIONS DU PAIN D'ÉPICES

### PAIN D'ÉPICES AU FOIE GRAS

Faire griller légèrement le pain d'épices tranché au grille-pain.

### CHAPELURE DE PAIN D'ÉPICES

Faire sécher le pain d'épices au four (ou utiliser du pain d'épices rassis) et l'écraser en fines miettes (mixer ou rouleau à pâtisserie).

On peut utiliser cette préparation (éventuellement mélangée à de la chapelure normale) pour paner des magrets de canard (ou des escalopes de poulet) et pour saupoudrer les fond de tartes aux pommes, quetsches ou poires.

-----

### TOASTS DESSERT

Faire revenir les tranches de pain d'épices dans la poêle avec une noix de beurre.

Les servir avec la mousse au chocolat, la crème caramel, la glace, la salade de fruits...

-----

### SALADE FOLLE DE FOIE GRAS SUR PAIN D'ÉPICES

- 8 poignées de salade mélangées
- 8 tranches fines de pain d'épices
- 400 g de foie gras mi-cuit
- 8 œufs de caille
- 1 oignon rouge
- 24 grains de raisin
- 8 brins de ciboulette
- 20 g de beurre fleur de sel et poivre

### POUR LA VINAIGRETTE

- 5 c à soupe d'huile d'olive 1 c à soupe d'huile de noisette

- 2 c à soupe de vinaigre balsamique

- 1 c à café de sauce de soja

### PRÉPARATION DE LA VINAIGRETTE

Couper les grains de raisin en 2 ;

Peler et émincer l'oignon

Verser la salade, le raisin, l'oignon dans un saladier, ciseler la ciboulette dessus

Mélanger et répartir dans 4 assiettes

Faire cuire les œufs de caille sur le plat et les maintenir au chaud

Couper 8 tranches de foie gras ;

Les recouper en 3

Toaster les tranches de pain d'épices ; y déposer le foie gras

Poser les mini-tartines et les œufs de caille sur la salade

Parsemer de fleur de sel et poivre

Servir aussitôt

-----

### CRUMBLE DE POMMES AU PAIN D'ÉPICES

- 4 pommes

- 80g de beurre

- 2c à s de sucre roux

- 6 tranches de pain d'épices

- Cannelle, gingembre

Éliminer la croûte du pain d'épices, l'émietter

Découper le beurre en petits dés

Mélanger pain d'épices, la moitié du beurre et 1 c à s de sucre roux ; travailler pour obtenir une pâte sableuse.

Peler les pommes, les découper en 8. Faire sauter les morceaux de pommes dans le reste du beurre.

Les saupoudrer avec les épices et du reste du sucre roux.  
Répartir dans 4 ramequins et recouvrir de la préparation au pain d'épices.

Enfourner 10 mn dans un four à 240°C  
Déguster ces crumbles tièdes avec de la crème fraîche épaisse.

## QUELQUES RECETTES SIMPLES AU MIEL

### TOASTS AU FROMAGE ET MIEL

Griller très légèrement des tranches de pain de campagne.  
Badigeonner de miel. Poivrer.  
Couvrir de fromage à pâte molle (camembert, coulommiers, morbier,...)  
Passer au four chaud (200°C) 5 mn environ.

### LÉGUMES, RIZ, PÂTES...

#### COURGETTES VINAIGRETTE AU MIEL

- 500g courgettes
- 4 c à soupe de vinaigre de miel
- 2 c à soupe d'huile d'arachide
- 2 c à café de miel sel, poivre

Râper finement les courgettes dans une cocotte allant au micro-ondes. Couvrir. Cuire 7 mn à 100%.  
Émulsionner vinaigre, huile et miel. Ajouter sel et poivre.  
Napper les courgettes de cette vinaigrette et servir chaud ou tiède.  
Ajouter éventuellement romarin ou sarriette ciselés.  
Accompagnement de poissons ou moules.

-----

#### ENDIVES EFFILOCHÉES CARAMÉLISÉES

- 600g d'endives 1 c à soupe de

miel

- 1 c à soupe de jus de citron sel

Couper les endives en lamelles de ½ cm dans la longueur.  
Mettre dans un saladier avec miel, jus de citron et sel. Bien mélanger.  
Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter les endives et faire cuire à feu vif pendant 7 mn en remuant souvent (jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur ambrée et ne rendent plus d'eau.  
Accompagnent viandes, volailles, poissons.

-----

#### OIGNONS ACIDULÉS

- 200g d'oignons rouges
- 1 c à café de miel
- 1 c à soupe de vinaigre de miel
- Poivre mignonnette
- huile d'olive

Couper les oignons en fines rondelles. Les tremper 15mn dans l'eau froide. Les égoutter. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Ajouter les oignons et le miel. Cuire 3mn. Ajouter le vinaigre et le poivre. Continuer à cuire 2 mn.

Accompagnent les filets de poisson

#### RIZ AUX ÉPICES ET AU MIEL

- 200g de riz 150g d'oignons



- 1 c à soupe d'huile d'arachide
  - 2 c à café de miel 6 cardamomes
  - 40g de pignons
  - 40g d'amandes effilées 40g de raisins secs
  - 50g de beurre
  - Noix de muscade (4 pincées), cannelle (1/2 c à café), poudre de girofle (3 pincées)
  - Cumin en poudre (2 pincées), vanille (1 pincée) sel, poivre
- Peler et hacher finement les oignons.
- Chauffer l'huile dans une cocotte en fonte. Ajouter les oignons et 25g de beurre Mélanger. Ajouter le miel et 10cl d'eau.
- Couvrir et laisser cuire 6 mn.
- Ajouter le riz et les épices. Mélanger 2mn à feu modéré. Ajouter 1/2 litre d'eau bouillante. Saler, poivrer. Couvrir et laisser cuire 20mn jusqu'à ce que le riz ait absorbé l'eau.
- Faire dorer amandes et pignons.
- Lorsque le riz est cuit ajouter le reste du beurre et les amandes et pignons.
- Accompagne curries, grillades (porc, agneau, canard)

## VIANDES

### MAGRET DE CANARD RHUM-ANANAS

- 4 magrets
- 1 ananas victoria
- 2 c à soupe de rhum blanc
- 2 c à soupe miel 1 jus citron vert
- 2 c à soupe cassonade
- piment, gingembre, cannelle, va-

nille

- 25g pistaches,
- sel, poivre

Faire dorer les magrets 5 mn de chaque côté en éliminant le gras. Faire chauffer le miel dans une sauteuse. Ajouter le jus de citron, le gingembre, la vanille, la cannelle. Remettre les magrets côté peau. Laisser légèrement caraméliser. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

Couper l'ananas pelé en 8. Arroser de rhum et de piment. Parsemer de cassonade. Faire caraméliser dans une poêle.

Égoutter.

Dresser les magrets dans un plat. Les entourer d'ananas. Napper de sauce. Parsemer de pistaches.

-----

### BLANCS DE POULET LAQUÉS

- 4 blancs de poulet
- 1c à café de gingembre en poudre
- 4 c à café de moutarde au miel
- 2 c à soupe de sauce de soja
- 1 c à soupe de miel
- 1 c à soupe d'huile d'arachide

Allumer le four th 7 (225°C).

Mélanger dans un bol gingembre, moutarde, miel et sauce de soja.

Ranger les blancs de poulet dans un plat creux et les napper de cette préparation

Cuire 25mn en arrosant régulièrement.

Dresser les blancs dans un plat.

Ajouter 1 c à soupe d'eau dans le plat de cuisson pour déglacer. Arroser le poulet de sauce et servir.

-----  
**CHAPON RÔTI AU MIEL**

- 1 chapon de 2kg
- 3 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 3 c à soupe de miel
- liquide fond de veau
- 25g de beurre
- sel, poivre

Badigeonner le chapon de miel liquide, le piquer avec des clous de girofle. Le poser dans un plat à four avec le bouquet garni. Le faire cuire 2h th 7 (210°C) en arrosant régulièrement. Au terme de la cuisson déglacer le plat avec le fond de veau et 10cl d'eau. Saler, poivrer, laisser bouillir 15mn et, hors du feu, ajouter le beurre.

On peut farcir le chapon avec

1) des foies de volaille, de l'oignon, des pignons de pin, des raisins secs, un peu de cognac

2) des foies de volaille, de la mie de pain, 1 œuf, 15cl de lait, 2 échalotes, 10 cerneaux de noix, 100g de marrons cuits 20g de beurre, sel, poivre, cognac ;

3) 150g de pain rassis trempés dans 20cl de lait, 25g de miel, 1 oignon haché, 150g de jambon cru haché, 2 boudins blancs en dés, 150g de foie gras mi-cuit en dés, persil, 2 œufs, 150 g de chair à saucisse.

4) 50g de miel, 1 c à soupe de jus de citron, 2 œufs, 10 cl de lait, 1 oignon émincé, 3 tranches de jambon cru, sel, poivre

-----

**CÔTES DE PORC GRILLÉES AU MIEL**

Mélanger 1 c à soupe de miel, 2 c à soupe d'huile et 1 c à café de gingembre en poudre. Enduire les côtes de porc de cette préparation et les faire cuire au barbecue sur une feuille de papier aluminium. Servir avec une salade.

-----

**CARRÉ D'AGNEAU AU MIEL**

- 1 carré d'agneau
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe de miel
- 1/2 c à café de moutarde au miel
- 1 c à café de thym frais

Mélanger miel, moutarde, gousse d'ail écrasée.

Étaler sur la viande. Parsemer de thym.

Faire cuire à 200°C 15mn puis à 175°C 15mn.

**DESSERTS**

**SALADE DE FRAISES AU MIEL**

Ajouter aux fraises ou morceaux de fraise du miel liquide et du jus de citron.

-----

**FLAN SAFRANÉ À L'ORANGE**

- 3 c à s + 25cl de jus d'orange
- 4 oranges avec le zeste
- 500g de fromage blanc
- 75 g de miel
- 50 g de sucre
- 1 dose de safran
- 12 g de gélatine

Verser la gélatine et les 3 cuillères de jus d'orange dans une casserole et laisser gonfler.

Ajouter les 25 cl de jus d'orange, le safran et le miel. Chauffer à feu doux en tournant. Dès que le miel et la gélatine sont fondus, ôter du feu.

Verser le fromage blanc dans un saladier. Verser le jus d'orange en tournant.

Laisser refroidir au réfrigérateur. Chauffer le sucre, 1 dl d'eau et le zeste des 4 oranges. Faire bouillir jusqu'à ce que le sirop épaisse (sans blondir).

Ôter les zestes et les mettre sur du papier absorbant.

Quand la crème commence à épaissir, ajouter 2/3 des zestes. Mélanger et mettre dans un moule à charlotte anti adhésif.

Mettre 3h au réfrigérateur.

Démouler en trempant éventuellement le moule brièvement dans l'eau chaude. Déguster avec les 4 oranges en rondelles.

#### FROMAGE BLANC AUX FRUITS ET AU MIEL

- 300 g de fromage blanc
- 4 fruits de saison
- 6 c à s de miel liquide
- Graines de sésame grillées

#### CERISES FLAMBÉES SUR GLACE VANILLE

- 1 boîte de cerises dénoyautées
- 3 c à soupe confiture de framboise
- 1 verre de marasquin
- 1 à 2 c à soupe cognac
- 6 c à soupe miel

- ¾ l glace vanille

Égoutter les cerises et réserver le jus

Faire chauffer le miel dans une poêle sans caraméliser.

Ajouter la confiture puis les cerises et une cuillerée de jus. Faire chauffer doucement.

Ajouter le marasquin, puis le cognac. Reprendre l'ébullition et flamber.

Répartir les cerises sur la glace. Napper avec le sirop.

#### TARTE FINE À LA POMME

- 1 pâte feuilletée
- 6 pommes
- 100g de miel
- 1 c à café de cannelle

Découper des carrés dans la pâte feuilletée. Sur chaque morceau de pâte, placer ½ pomme coupée en tranches fines mais non séparées. Cuire 20 mn environ à 210°C.

À la sortie du four, arroser de miel liquide et saupoudrer de cannelle.

#### TUILES AU MIEL

- 50g beurre
- 50g miel
- 50g sucre
- 50g farine

Faire fondre beurre et miel. Ajouter sucre et farine.

Mettre au réfrigérateur 2 heures.

Sur une plaque garnie de papier cuisson, former des disques de pâte très fins bien espacés les uns des autres.

Cuire 6 mn à 175°C.

A la sortie du four poser les tuiles à cheval sur un rouleau à pâtisserie pour qu'elles sèchent en prenant une jolie courbure.

## LE MIEL, UN PRODUIT NATUREL ET DE QUALITÉ

Les abeilles élaborent le miel à partir du nectar récolté sur une multitude de fleurs. Le miel est essentiellement d'origine végétale. Issu directement de la nature, il est riche par ses qualités et ses variétés. C'est un produit sain. Son aspect (couleur, texture), son parfum et son goût diffèrent selon les fleurs visitées.

### COMPOSITION DU MIEL :

→ **Eau: 17%** environ. Normalement la teneur en eau ne doit pas excéder 18% sauf cas particulier (miel de bruyère)

→ **Sucres: 80 %**

- Les deux sucres principaux sont le glucose (~31%) et le fructose (~38%), ce sont des sucres simples, des monosaccharides.

- On trouve aussi des disaccharides, le maltose (~7%) et le saccharose (~1,5%)

- Les autres sucres présents dans le miel sont très nombreux et représentent 1,5%

→ **Divers: 3,5%** (acides organiques, acides aminés, protéines, lipides, sels minéraux, enzymes, vitamines...)

Le miel est mis en pot directement après l'extraction des cadres sans aucun additif, ni aucune manipulation pouvant modifier sa composition ou ses propriétés.

### LA CRISTALLISATION DU MIEL :

Lors de son extraction, le miel est liquide, puis en quelque temps il se cristallise. Ce temps est très variable selon les miels et dépend des proportions relatives des sucres, de la teneur en eau et de la température. Le miel de colza se fige très vite et très finement. En général la cristallisation se fait en quelques semaines ou quelques mois. Très rares sont les miels qui ne cristallisent pas, c'est le cas du miel d'acacia, mais en Finlande, ce miel ne se fait pas.

On pourrait empêcher le miel de cristalliser en le chauffant fortement, mais alors il perdrait sa saveur et ses qualités naturelles par dégradation des enzymes.



*Cueillette d'un essaim*