

[variations gourmandes]

miele

miele



1.

KA

SOLAR

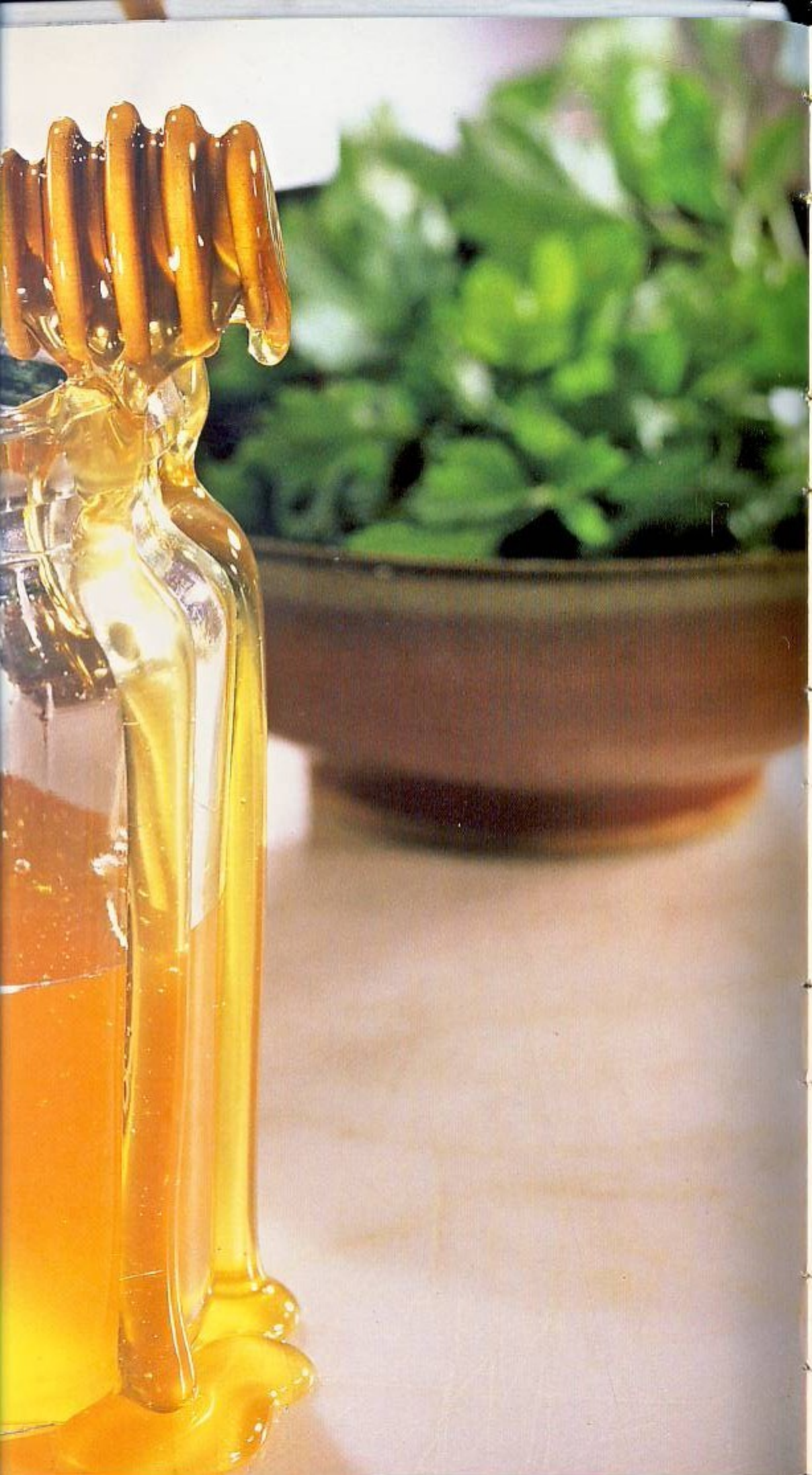
White

ULRIKE SKADOW



Sommaire

- 7 **Introduction**
- 8 **Saveurs aigres-douces et acidulées**
- 28 **Saveurs épicées**
- 42 **Saveurs douces**
- 58 **Boissons revigorantes**



Introduction

Aliment mythique connu de l'homme depuis la Préhistoire, le miel a joué en Occident un rôle primordial jusqu'au Moyen Âge. Avant l'apparition du sucre de canne, il était la seule substance sucrée disponible pour les préparations culinaires. Le miel était aussi considéré comme un remède capable de guérir de nombreux maux, voire d'agir sur la longévité.

Les recherches scientifiques récentes ont permis de prouver que les vertus du miel n'étaient pas purement imaginaires. Il contient, bien qu'en faible quantité, des vitamines, des sels minéraux et des oligoéléments qui jouent un rôle essentiel dans notre métabolisme. Chaque miel possède par ailleurs ses vertus propres, correspondant à celles détenues par les plantes butinées par les abeilles.

Pour profiter à la fois de ces saveurs et de ces bienfaits, n'achetez que des produits naturels. Un miel de qualité n'a subi ni ajout de sucre ni transformation. L'adresse de l'apiculteur, le lieu de récolte et la ou les plantes butinées doivent être indiqués sur l'étiquette. Il existe des miels monofloraux (tilleul, lavande, bruyère, etc.) et « toutes fleurs » (de forêt, de garrigue, de montagne, etc.).

Les miels proposés pour réaliser les recettes de ce livre ne constituent qu'une suggestion. À vous d'associer les saveurs en puisant dans la large gamme des miels existants, dont la couleur, la texture et le goût changent selon le terroir d'origine.

S douces ulées



POUR 4 PERSONNES

2 blancs
de poulet cuits

2 pêches

100 g de roquette

1 échalote

40 g d'amandes
mondées

5 cuill. à soupe
d'huile d'olive

2 cuill. à café
de miel de thym

2 cuill. à soupe
de vinaigre de miel

Sel et poivre



Salade de blancs de poulet à la roquette et au vinaigre de miel

1 Lavez la roquette et essorez-la. Ébouillantez les pêches et pelez-les. Coupez les pêches et les blancs de poulet en lamelles.

2 Versez le vinaigre dans un saladier, ajoutez le miel, salez et mélangez bien. Épluchez l'échalote, émincez-la et incorporez-la à la sauce avec l'huile d'olive. Ajoutez les lamelles de poulet, poivrez et mélangez.

3 Faites griller légèrement les amandes à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif, concassez-les grossièrement et versez-les dans le saladier. Ajoutez les lamelles de pêches ainsi que la roquette et mettez au frais. Mélangez délicatement juste avant de servir.

Variante : si ce n'est pas la saison des pêches, utilisez des pommes ou des poires.



POUR 4 PERSONNES

1/4 chou rouge

1 pomme (boskoop
ou reinette)

Jus de 1/2 orange

60 g de cerneaux
de noix

50 g de raisins
secs blonds

2 cuill. à soupe
d'huile au goût
neutre

2 cuill. à soupe
d'huile de noix

1 cuill. à soupe
de miel
de châtaignier

1 cuill. à soupe
de vinaigre de cidre

Sel et poivre

Émincé de chou rouge aux raisins et au miel

Comme tous les choux, le rouge est très riche en vitamine C. Consommé cru, il constitue un excellent antifatigue en hiver.

1 Mettez les raisins secs dans un grand bol avec le jus d'orange afin qu'ils gonflent.

2 Versez le vinaigre et le miel dans un saladier, salez, poivrez et mélangez bien. Ajoutez les huiles et mélangez à nouveau.

3 Ôtez les feuilles extérieures et la partie dure du chou. Émincez-le à l'aide d'un grand couteau bien aiguisé. Pelez la pomme et coupez-la en dés. Ajoutez le chou, la pomme, les cerneaux de noix, les raisins secs et le jus d'orange dans le saladier, et mélangez soigneusement. Laissez reposer au moins 1 heure au frais, puis répartissez la salade dans des coupelles, parsemez de graines de pavot et servez.

Salade de moules au miel

POUR 4 PERSONNES

2 l de moules

1 botte de cresson

1 échalote

2 cuill. à soupe
d'huile au goût
neutre (arachide
par exemple)

2 cuill. à soupe
d'huile de noisette

1 cuill. à soupe
de miel de bruyère

1 cuill. à soupe
de vinaigre
balsamique

Sel et poivre

1 Grattez les moules, rincez-les soigneusement et jetez tous les coquillages déjà ouverts. Versez-les dans une grande marmite ou un faitout, couvrez et faites chauffer à feu vif. Remuez plusieurs fois et retirez le récipient du feu lorsque toutes les moules sont ouvertes.

2 Placez un grand tamis ou une passoire sur un saladier et versez-y les moules afin d'en récupérer le jus de cuisson. Laissez refroidir.

3 Triez le cresson et coupez les queues. Lavez-le et essorez-le. Épluchez l'échalote et émincez-la.

4 Versez le vinaigre et le miel dans un saladier, salez modérément, poivrez et mélangez bien. Ajoutez l'échalote et les huiles, et mélangez à nouveau. Décoquillez les moules, et mettez-les au fur et à mesure dans la sauce. Ajoutez 4 cuillerées à soupe de leur jus de cuisson et mélangez.

5 Mettez le cresson sur les moules. Mélangez délicatement juste avant de servir.

Variante : vous pouvez préparer des coques de la même façon. Pour enlever le sable avant de les cuire, laissez-les dégorger 2 heures dans 3 l d'eau additionnée de 300 g de gros sel.



Salade d'oranges et de carottes au miel et à la coriandre

Cette salade légère et vitaminée peut accompagner des grillades ou précéder un plat copieux.

PUR 4 PERSONNES

8 carottes

4 oranges de table

Jus de 1 orange

2 échalotes

1 bouquet
de coriandre

Le jus de 1 citron

cuill. à soupe d'eau
de fleur d'oranger

1 cuill. à soupe
de miel de lavande

Sel

1 Épluchez les carottes et détaillez-les en rondelles assez fines. Faites-les cuire à la vapeur 7 à 8 minutes, afin qu'elles restent croquantes. Laissez-les refroidir.

2 Pelez 4 oranges à vif et détaillez-les en tranches assez fine, sans séparer les quartiers. Versez le jus d'orange dans un saladier. Ajoutez le miel, l'eau de fleur d'oranger et le jus de citron, salez et mélangez bien.

3 Épluchez les échalotes, émincez-les et incorporez-les à la sauce au miel. Ajoutez les carottes et les oranges. Lavez la coriandre, essorez-la et ciselez-la au-dessus du saladier. Remuez délicatement et mettez 2 heures au frais.





Carpaccio de sardines au miel et au citron

POUR 4 PERSONNES

16 à 20 sardines

Jus de 2 citrons

1 gousse d'ail

**4 branches
de thym frais**

**2 cuill. à soupe
d'huile d'olive**

**4 cuill. à café
de miel de thym**

**8 tranches de pain
de campagne**

Sel

1 Écaillez, étêtez et videz les sardines ou demandez à votre poissonnier de le faire. Ouvrez-les en deux et retirez l'arête centrale sans détacher les filets. Rincez-les, séchez-les sur du papier absorbant et posez-les à plat dans un récipient large et creux.

2 Lavez le thym et séchez-le. Versez le jus des citrons dans un bol. Épluchez l'ail et pressez-le au-dessus du bol. Ajoutez le miel, salez et mélangez bien. Versez le mélange sur les sardines et effeuillez le thym par-dessus. Couvrez et mettez 30 minutes au frais.

3 Faites griller les tranches de pain, arrosez-les d'huile d'olive et servez-les avec les sardines.

Variante : vous pouvez préparer des anchois de la même façon.



POUR 4 PERSONNES

1 queue de lotte
de 800 g ébarbée
et débarassée
de la peau

8 petits oignons
nouveaux
avec leur tige

1 morceau
de gingembre
de la grosseur
d'une noix environ

3 cuill. à soupe
d'huile au goût
neutre (arachide
par exemple)

100 g de miel
de tournesol

2 cuill. à soupe
de sauce de soja

6 cuill. à soupe
de vinaigre

Sel

Lotte au miel à l'aigre-doux

La plupart des poissons à chair ferme, qu'ils soient d'eau douce ou de mer – daurade, saumon, perche ou anguille –, conviennent pour cette recette.

1 Rincez la lotte, séchez-la sur du papier absorbant et coupez-la en tranches de 2 cm d'épaisseur environ. Épluchez les oignons nouveaux, lavez-les, séchez-les et hachez-les. Pelez le gingembre et râpez-le.

2 Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle. Faites-y dorer les tranches de lotte à feu vif sur les deux faces. Baissez le feu et faites-les revenir 1 à 2 minutes de chaque côté. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : si la chair a blanchi, elles sont cuites.

3 Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle. Faites-y revenir les oignons 1 minute à feu moyen. Ajoutez les tranches de lotte, le gingembre, le miel, la sauce de soja, le vinaigre et un peu de sel. Mélangez bien à l'aide d'une spatule en bois et faites réduire 1 minute à feu vif.

4 Répartissez les tranches de lotte dans quatre assiettes, arrosez avec la sauce de cuisson et servez immédiatement.

Poulet au miel et au romarin

POUR 4 PERSONNES

1 poulet fermier
préparé et vidé
de 1,2 kg

3 citrons non traités

4 branches
de romarin frais

1 cuill. à soupe
d'huile d'olive

200 g de miel
de garrigue

12,5 cl (1 petit verre)
de vin blanc doux
(muscat,
par exemple)

Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).

2 Lavez soigneusement les citrons et séchez-les. Coupez-les en quartiers. Pelez 1 citron à vif et réservez les pelures. Lavez le romarin et séchez-le. Salez et poivrez l'intérieur du poulet, et farcissez-le avec les quartiers d'1 citron et 1 branche de romarin.

3 Mettez le poulet dans un plat à four et enduisez-le d'huile d'olive. Salez, poivrez et répartissez le reste du romarin autour. Versez 1 verre d'eau (environ 15 cl) dans le fond du plat et enfournez-le. Retournez le poulet quand il commence à dorer afin qu'il cuise uniformément et arrosez-le avec le jus de cuisson. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire et faites cuire 30 minutes.

4 Réchauffez le miel au bain-marie pour le rendre liquide s'il est trop ferme. Arrosez toute la surface du poulet avec le miel et répartissez les quartiers de citron restants autour. Poursuivez la cuisson 30 minutes à 200 °C (th. 6-7) en arrosant régulièrement le poulet et les citrons avec le jus de cuisson.

5 Découpez le poulet en morceaux et mettez-les avec les quartiers de citron sur un plat préchauffé. Déglacez le plat à four avec le vin et versez la sauce sur les morceaux de poulet. Servez immédiatement.

En farcissant le poulet avec un citron, on obtient une chair parfumée très moelleuse.





POUR 4 PERSONNES

4 cailles préparées
et vidées

4 fines tranches
de lard

750 g de raisin blanc

80 g de beurre

2 cuill. à soupe
de miel de sapin

Sel et
poivre

Cailles au miel et au raisin

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Lavez le raisin, séchez-le et égrappez-le. Salez et poivrez les cailles à l'intérieur, et farcissez chacune d'elles avec 3 à 4 grains de raisin. Entourez-les d'une tranche de lard et fixez le tout avec de la ficelle de cuisine. Attachez également les pâtes arrière.

2 Faites fondre 40 g de beurre dans une cocotte pouvant aller au four. Faites-y dorer les cailles quelques minutes en les retournant. Retirez du feu et répartissez le reste des grains de raisin autour des cailles. Salez, poivrez et arrosez avec le miel et répartissez 40 g de beurre coupé en morceaux.

3 Couvrez et enfournez 20 minutes. Au cours de la cuisson, arrosez deux ou trois fois les cailles de leur jus. Ôtez la ficelle de cuisine avant de servir.

Variante : vous pouvez préparer des pigeons de la même façon, en prolongeant la cuisson de 15 minutes.



Saveurs aigres-douces et acidulées

Soupe d'agrumes au miel

Le miel d'amandier est considéré comme l'un des meilleurs, en raison de son parfum et de sa saveur.

Pour préserver ses caractéristiques, il ne faut pas le cuire ou le mélanger avec des aliments au goût trop prononcé.

POUR 4 PERSONNES

4 oranges

Jus de 1 orange

2 pamplemousses

Jus de
1 pamplemousse

40 g de pignons

2 cuill. à soupe de
miel d'amandier

1 gousse de vanille

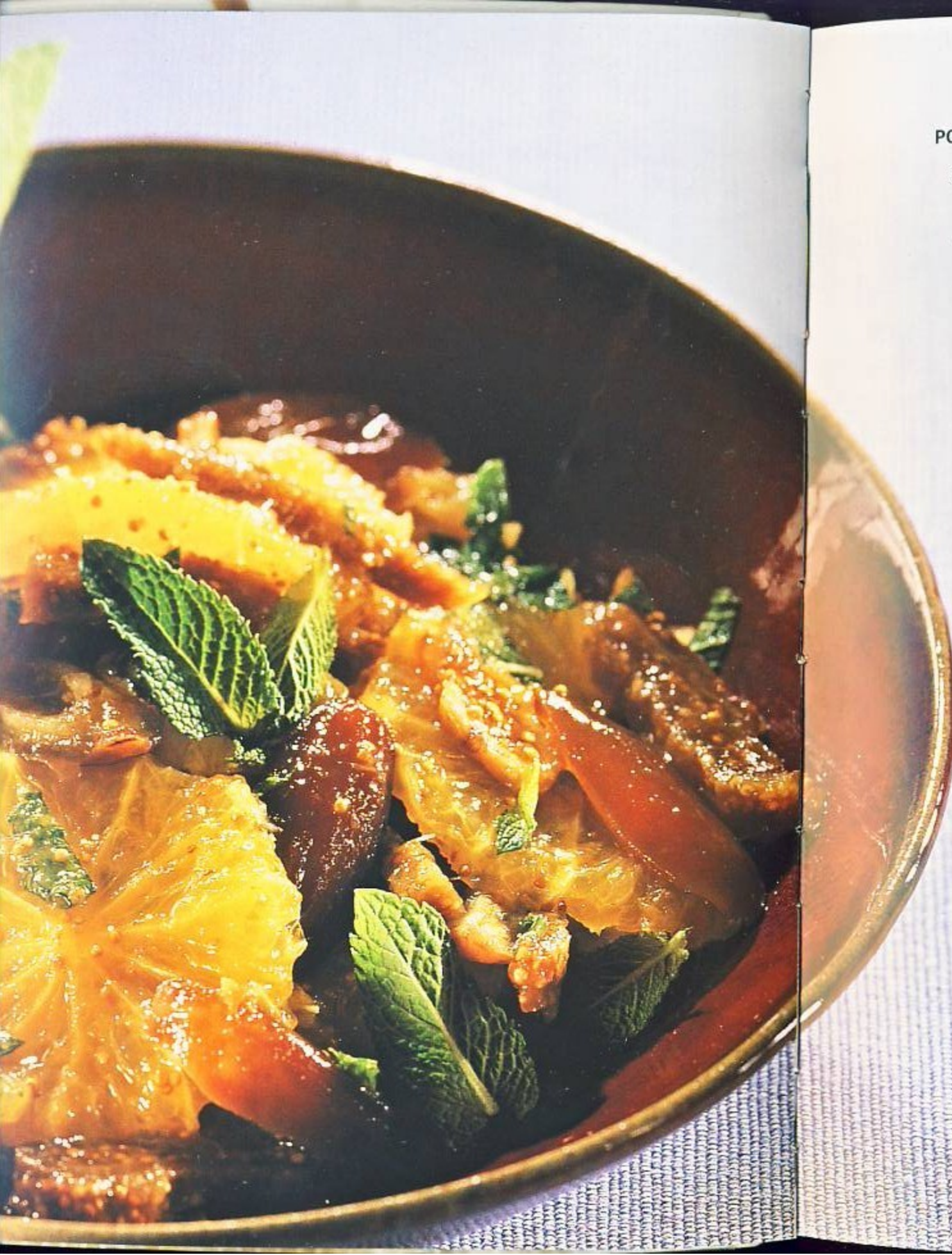
30 cl de bière
blanche

1 Pressez le jus de 1 orange et de 1 pamplemousse, et versez-le dans une casserole. Ajoutez la bière et la gousse de vanille fendue dans la longueur, et amenez à ébullition. Faites réduire le liquide d'un tiers, puis retirez du feu et laissez tiédir. Ajoutez le miel et mélangez bien.

2 Pelez 4 oranges et 2 pamplemousses à vif. Détaillez-les en quartiers au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus qui s'écoule et ôtez les peaux blanches. Mettez-les dans le saladier contenant leur jus et arrosez-les avec le sirop vanillé à la bière.

3 Faites griller légèrement les pignons à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif. Incorporez-les à la soupe d'agrumes et mettez 2 heures au frais.





POUR 4 PERSONNES

4 oranges de table

10 feuilles
de menthe fraîche

8 dattes sèches

4 figues sèches

40 g de raisins
secs blonds

6 cuill. à soupe
d'eau de fleur
d'oranger

2 cuill. à soupe
de miel d'acacia

Salade de fruits à l'orientale

Le miel d'acacia, fluide et d'une saveur assez neutre, convient à de nombreuses préparations salées ou sucrées.

1 Mettez les raisins secs dans un grand bol avec l'eau de fleur d'oranger afin qu'ils gonflent. Dénoyautez les dattes, ôtez la queue des figues et coupez les fruits en morceaux. Pelez les oranges à vif et détaillez-les en fines tranches, sans séparer les quartiers, au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus qui s'écoule.

2 Mettez les tranches d'oranges dans le saladier contenant leur jus et arrosez-les avec le miel. Ajoutez les morceaux de datte et de figue, ainsi que les raisins avec l'eau de fleur d'oranger. Lavez la menthe, séchez-la et ciselez-la au-dessus du saladier.

3 Mélangez et mettez 1 heure au frais.

Variante : pour rehausser le goût de cette salade, choisissez un miel au goût plus prononcé, de thym ou de sarriette, par exemple.





POUR 4 PERSONNES

20 à 24 gambas

Jus de 2 citrons verts

1 piment oiseau

3 cuill. à soupe
d'huile au goût
neutre (arachide
par exemple)

+ 1 cuill. à soupe
pour la plaque
du four

2 cuill. à soupe
de miel

2 cuill. à soupe
de sauce de soja

Sel

Brochettes de gambas au miel, au piment et au citron vert

1 Rincez les gambas et séchez-les sur du papier absorbant. Lavez le piment, séchez-le et ciselez-le. Pressez le jus des citrons et versez-le dans un plat creux. Ajoutez le miel et mélangez bien. Incorporez le piment, la sauce de soja, 2 cuillerées à soupe d'huile et un peu de sel. Mélangez bien et ajoutez les gambas. Laissez-les mariner 1 heure en les retournant plusieurs fois.

2 Préchauffez le gril du four. Égouttez les gambas, enfiler-les sur quatre longues brochettes et réservez la marinade. Huilez la plaque du four avec 1 cuillerée à soupe d'huile et placez-y les brochettes, arrosez-les d'un peu de marinade et faites-les griller 4 à 5 minutes en les retournant.

Pour cette recette, préférez des crevettes sauvages.



Brochettes de saumon au concombre et au miel

POUR 4 PERSONNES

4 pavés de saumon
de 200 g chacun

1 concombre

1/2 bouquet d'aneth

2 cuill. à soupe
d'huile d'olive
+ 1 cuill. à soupe
pour la plaque
du four

1 cuill. à soupe de
miel de tilleul

2 cuill. à soupe de
vinaigre de xérès

10 cl (1 petit verre)
de vin blanc

Sel et poivre

1 Ôtez la peau du saumon et vérifiez qu'il ne reste pas d'arêtes. Coupez chaque pavé en six gros cubes. Épluchez le concombre, coupez-le en deux horizontalement et ôtez les pépins avec une petite cuillère. Détaillez-le en morceaux de même grosseur que le saumon. Lavez l'aneth, essorez-le, effeuillez-le et ciselez-le.

2 Versez le miel et le vinaigre dans un plat creux, et mélangez bien. Ajoutez le vin, 1 cuillerée à soupe d'huile, salez et poivrez. Incorporez le saumon, le concombre et moitié de l'aneth. Mélangez, couvrez et mettez 2 heures au frais.

3 Préchauffez le gril du four. Égouttez les morceaux de saumon et de concombre, enfiler-les sur quatre longues brochettes et réservez la marinade. Huilez la plaque du four avec 1 cuillerée à soupe d'huile, posez-y les brochettes et faites-les griller 8 minutes en les tournant régulièrement. Arrosez-les plusieurs fois de marinade pendant la cuisson.

4 Parsemez l'aneth restant et servez.

Variante : vous pouvez préparer du thon de la même façon, et remplacer l'aneth par de la coriandre et du basilic.





POUR 4 PERSONNES

4 filets de saint-pierre avec la peau

12 à 15 figues

2 échalotes

2 citrons confits

1 morceau de gingembre de la grosseur d'une noix environ

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

2 cuill. à soupe de miel de thym

Sel et poivre

Filets de saint-pierre aux figues, au miel et aux citrons confits

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez les échalotes et émincez-les. Lavez les figues et séchez-les. Réservez-en 8, pelez les autres et coupez-les en morceaux. Égouttez les citrons confits et coupez-les en dés. Pelez le gingembre et râpez-le.

2 Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle et faites-y revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajoutez le miel, les morceaux de figue et de citron confit, et le gingembre. Poivrez et ajoutez 1 petit verre (environ 10 cl) d'eau. Mélangez bien et laissez mijoter doucement 10 minutes environ jusqu'à obtenir une compote.

3 Posez les figues entières dans un plat à four, arrosez-les de 1 cuillerée à soupe d'huile et versez 2 cuillerées à soupe d'eau autour des fruits. Enfourez 10 minutes environ.

4 Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une grande poêle et faites-y dorer les filets de saint-pierre 2 minutes à feu vif, côté peau en dessous. Salez et poivrez. Baissez le feu et couvrez la poêle. Laissez cuire 2 minutes puis retirez du feu et vérifiez la cuisson des filets.

5 Servez les filets de saint-pierre accompagnés des figues rôties et de la compote.

Variante : vous pouvez préparer des filets de daurade de la même façon.



POUR 4 PERSONNES

12 sardines de belle
taille, écaillées
et vidées

1 citron non traité

300 g d'épinards

3 cuill. à soupe
de raisins secs

2 cuill. à soupe
d'huile d'olive

1 cuill. à soupe
de miel de garrigue

2 cuill. à café
de curry

Sel et poivre

Sardines farcies

1 Ôtez la tête et l'arête centrale des sardines sans séparer les filets ou demandez à votre poissonnier de le faire. Rincez-les et séchez-les sur du papier absorbant. Préchauffez le four à 180-200 °C (th. 6-7). Lavez les épinards, essorez-les et supprimez les tiges et les grosses côtes.

2 Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle. Faites-y revenir les épinards et les raisins secs à feu moyen en remuant. Quand l'eau de végétation des épinards s'est évaporée, ajoutez le miel et le curry, salez et poivrez. Laissez réduire 2 minutes, puis retirez la poêle du feu.

3 Huilez un plat à four avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Remplissez les sardines avec 1 cuillerée à café de farce aux épinards pour chacune d'elles et rangez-les dans un plat à four. S'il reste de la farce, mettez-la autour des sardines. Lavez soigneusement le citron et séchez-le. Détaillez-le en tranches fines et intercalez-les entre les sardines. Enfourez 20 minutes.

Variante : si vous n'aimez pas le curry ou ne le digérez pas, remplacez-le par 1 cuillerée à café de coriandre en poudre.



Travers de porc marinés au miel

POUR 4 PERSONNES

1 kg de travers
de porc

2 gousses d'ail

1 morceau
de gingembre frais
de la grosseur
d'une noix environ

2 cuill. à soupe
d'huile au goût
neutre (arachide
par exemple)

2 cuill. à soupe
de miel d'acacia

2 cuill. à soupe
de sauce de soja

2 cuill. à soupe
de vinaigre

1 cuill. à café
de cinq-épices

Sel

Le cinq-épices est un mélange d'épices au goût anisé d'origine chinoise. Vous pouvez l'acheter tout prêt ou le préparer vous-même avec de l'anis étoilé (ou badiane), du clou de girofle, de la cannelle, du fenouil et du poivre réduits en poudre, à parts égales.

1 Découpez le travers de porc en morceaux, entre les os, à l'aide d'un grand couteau bien aiguisé.

2 Versez le vinaigre, le miel et la sauce de soja dans un plat creux, et mélangez bien. Épluchez l'ail et passez-le au presse-ail au-dessus du plat. Pelez le gingembre et râpez-le. Incorporez-le avec le cinq-épices à la sauce au miel. Salez, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile et mélangez.

3 Incorporez les morceaux de travers de porc à la marinade en les retournant pour bien les imbiber. Mettez-les 1 heure au frais, en les retournant plusieurs fois.

4 Préchauffez le gril du four. Huilez la plaque du four avec 1 cuillerée à soupe d'huile, répartissez-y les morceaux de travers de porc égouttés et réservez la marinade. Faites-les griller 15 à 20 minutes, en les retournant et les arrosant régulièrement de marinade.





Tajine d'agneau au miel

1 Dégraissez l'épaule d'agneau si nécessaire et coupez-la en gros cubes ou demandez à votre boucher de le faire. Épluchez les oignons et émincez-les. Pelez le gingembre et râpez-le.

2 Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y revenir les morceaux d'épaule d'agneau 2 minutes. Ajoutez les oignons et faites-les dorer 3 minutes en remuant. Incorporez 2 verres (environ 30 cl) d'eau, le quatre-épices, la cannelle, du sel, du poivre et le gingembre râpé. Remuez et laissez cuire 45 minutes à feu doux et à couvert.

3 Pelez les poires, détaillez-les en quartiers et ôtez le cœur avec les pépins. Chauffez le beurre dans une poêle et faites-y dorer les poires. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de miel et laissez caraméliser en retournant les quartiers de poire avec une spatule. Retirez du feu et réservez.

4 Ajoutez le reste du miel dans la cocotte quand les morceaux d'épaule d'agneau sont cuits et mélangez. Posez les quartiers de poire par-dessus et laissez mijoter 3 minutes.

5 Faites griller légèrement les amandes à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif. Parsemez-en le tagine et servez immédiatement.

Variante : pour corser le goût du tagine, remplacez le miel d'oranger par du miel de châtaignier ou de bruyère.

POUR 4 PERSONNES

1 kg d'épaule
d'agneau

2 belles poires
mûres mais fermes

2 oignons

100 g d'amandes
mondées

1 morceau
de gingembre
de la grosseur
d'une noix environ

30 g de beurre

2 cuill. à soupe
d'huile au goût
neutre (arachide
par exemple)

100 g de miel
d'oranger

1 bâton de cannelle

1 cuill. à café
de quatre-épices

Sel et poivre

Parfait glacé au miel et au safran

POUR 4 PERSONNES

40 cl de crème
liquide entière
très froide

20 cl de lait

6 jaunes d'œufs

100 g de miel
de lavande

80 g de sucre

25 pistils de safran

1 Versez le lait dans une casserole, ajoutez les pistils de safran et chauffez sans faire bouillir. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez petit à petit le lait chaud en mélangeant au fouet.

2 Reversez la préparation dans la casserole et chauffez-la doucement en la remuant avec une spatule en bois, sans la faire bouillir. Retirez la casserole du feu dès que la crème au safran commence à épaissir. Donnez un coup de fouet pour lisser la préparation.

3 Versez la crème au safran dans un saladier, et ajoutez le miel. Remuez jusqu'à parfaite dissolution et laissez refroidir complètement.

4 Fouettez la crème en chantilly bien ferme et incorporez-la à la crème au miel et au safran. Versez la préparation dans un moule à manqué ou dans des moules individuels et mettez-les au moins 6 heures au congélateur.

Servez le parfait glacé avec une salade de fruits frais ou une compote tiède.





POUR 4 PERSONNES

8 fines tranches
de lard

Zeste râpé et jus
de 1 petite orange
non traitée

2 poireaux moyens

1 kg de potiron

20 cl de crème
fraîche

1 cuill. à soupe
d'huile d'olive

1 cuill. à soupe
de miel
de châtaignier

Noix muscade

Sel et poivre

Crème de potiron, croustillants de lard au miel

Le potiron, au goût un peu fade, s'associe parfaitement avec l'orange et la saveur sucrée-salée du lard au miel.

1 Ôtez la peau dure du potiron ainsi que la partie filandreuse et les pépins. Rincez-le et coupez-le en gros cubes. Épluchez les poireaux, lavez-les soigneusement et émincez-les.

2 Chauffez l'huile dans une marmite et faites-y revenir les poireaux, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez le potiron, une pincée de noix muscade râpée, salez et poivrez. Remuez, puis versez de l'eau jusqu'à couvrir le potiron. Laissez cuire 25 minutes environ à feu moyen et à couvert, jusqu'à ce que le potiron soit tendre.

3 Sortez les légumes à l'aide d'une écumoire et mixez-les jusqu'à obtenir une crème lisse. Versez-la dans une casserole et ajoutez le zeste râpé, le jus d'orange et la crème fraîche. Chauffez doucement en remuant et maintenez au chaud à tout petit feu.

4 Faites revenir les tranches de lard des deux côtés dans une poêle à revêtement antiadhésif, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Ajoutez alors le miel, mélangez et laissez caraméliser légèrement en retournant les tranches avec une spatule.

5 Répartissez la crème de potiron très chaude dans quatre assiettes à soupe et posez 2 tranches de lard croustillantes sur chacune. Servez immédiatement.

Carbonade au miel et pain d'épice

Le pain d'épice lie la sauce tout en parfumant le plat.

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de paleron, de hampe ou de macreuse
- 250 g d'oignons
- 1 bouquet garni
- 40 g de saindoux
- 1 cuill. à soupe de miel de sapin
- 2 tranches de pain d'épice
- 60 cl de bière rousse
- Sel et poivre

1 Coupez la viande de bœuf en cubes de 4 cm de côté. Épluchez les oignons et émincez-les.

2 Chauffez le saindoux dans une cocotte et faites-y dorer les morceaux de viande de bœuf quelques minutes, en les retournant. Sortez-les à l'aide d'une écumoire et réservez-les.

3 Mettez les oignons dans la cocotte et laissez-les se colorer légèrement en remuant. Ajoutez le miel, la bière et le pain d'épice émietté. Salez, poivrez et mélangez bien.

4 Remettez les morceaux de viande dans la cocotte, ajoutez le bouquet garni et couvrez. Laissez mijoter 3 heures à feu très doux. Remuez de temps en temps et vérifiez que la viande n'attache pas. En fin de cuisson, la viande doit être fondante. Au besoin, laissez mijoter 30 minutes de plus.



Poires au miel de forêt et au roquefort

POUR 4 PERSONNES

4 poires mûres
mais fermes

30 g de beurre

80 g de roquefort

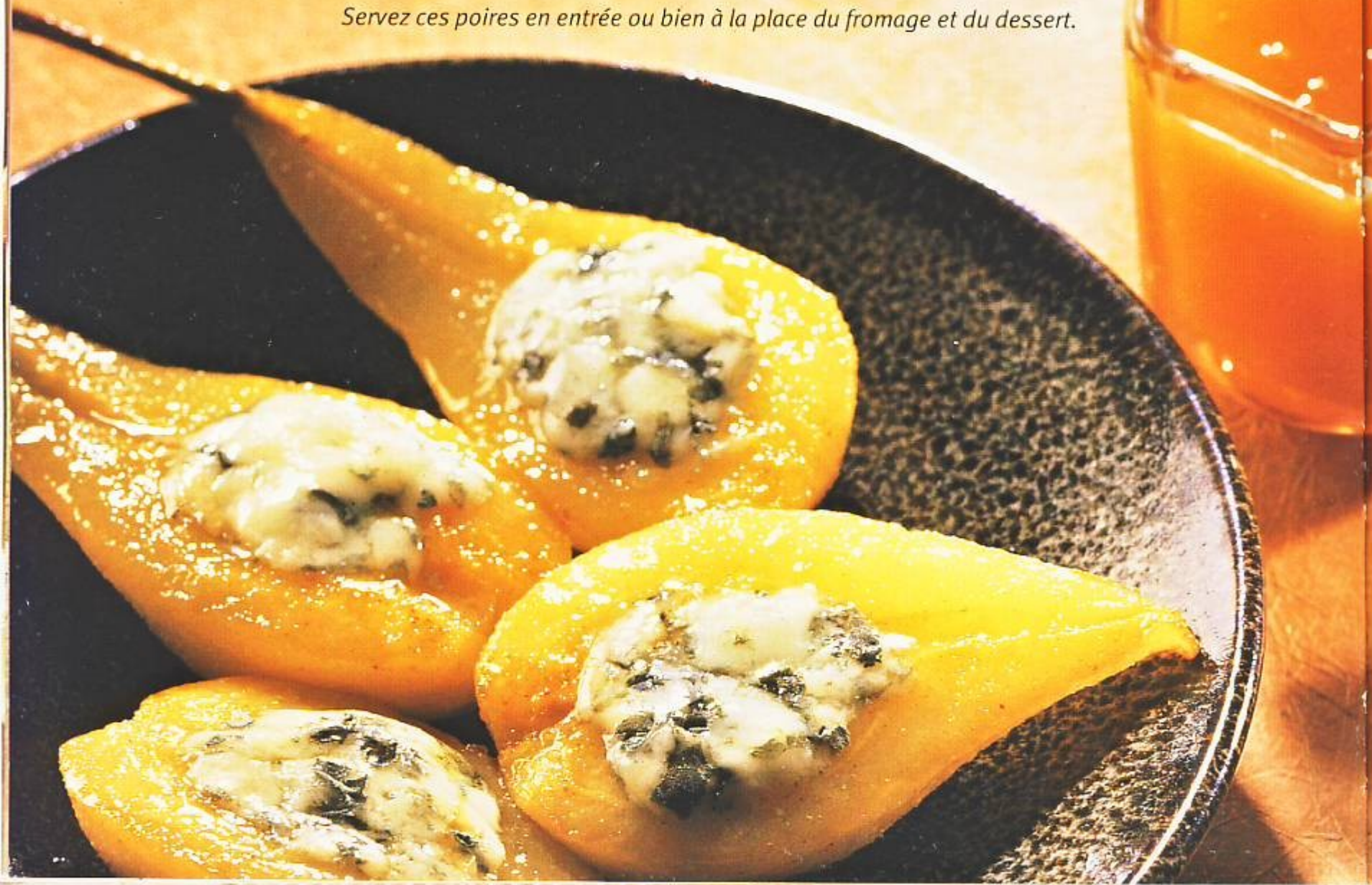
2 cuill. à soupe
de miel de forêt

1 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Pelez les poires, coupez-les en deux et ôtez le cœur avec les pépins.

2 Chauffez le beurre dans une poêle et faites-y dorer les moitiés de poires 10 minutes en les retournant. Ajoutez le miel, mélangez bien et retournez les poires pour qu'elles soient bien enrobées. Retirez du feu.

3 Placez les poires dans un plat à four, côté bombé en dessous, arrosez-les avec le jus de cuisson et remplissez leur cavité de roquefort. Enfourez 5 minutes.

Servez ces poires en entrée ou bien à la place du fromage et du dessert.



POUR 4 PERSONNES

4 pêches mûres

1 cuill. à soupe
d'huile d'olive

2 cuill. à soupe de
miel de garrigue

1 cuill. à soupe de
fleurs de lavande
séchées non traitées

12,5 cl (1 petit verre)
de vin doux
(muscat, par
exemple)

Pêches rôties au miel de garrigue et lavande

1 Pelez les pêches, coupez-les en deux et ôtez le noyau.

2 Chauffez l'huile dans une grande poêle et faites-y dorer rapidement les moitiés de pêche à feu vif, en les retournant. Ajoutez le miel, mélangez bien et continuez la cuisson 1 à 2 minutes pour qu'elles caramélisent légèrement.

3 Répartissez les pêches dans quatre assiettes. Déglacez la poêle avec le vin, ajoutez la lavande et faites réduire 2 minutes. Versez la sauce sur les pêches et servez immédiatement.

Variante : vous pouvez préparer des abricots de la même façon – comptez-en deux par personne.



Fougasse au miel et aux pignons

Cette spécialité provençale fait partie des treize desserts de Noël, en référence au Christ et à ses douze apôtres. Il en existe de nombreuses variantes, aussi bien salées que sucrées.

**POUR 4 À 6
PERSONNES**

50 g de pignons

1 œuf

5 cl d'eau de fleur
d'oranger

250 g de farine
de froment + 4 cuill.
à soupe pour le plan
de travail

10 cl d'huile d'olive
+ 1 cuill. à soupe
pour la plaque
du four

12 g de levure
de boulanger

4 cuill. à soupe
de miel de lavande

3 pincées de sel

1 Mettez la levure dans un bol et délayez-la avec 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Versez la farine en fontaine dans un saladier, faites un creux au centre et versez-y la levure délayée, le sel, l'œuf et le miel. Mélangez les ingrédients à l'aide d'une cuillère en bois en ajoutant l'huile petit à petit. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple, qui se détache des parois du saladier. Couvrez avec un torchon et laissez lever la pâte 1 h 30 dans un endroit tiède.

2 Pétrissez à nouveau la pâte en incorporant les pignons. Farinez le plan de travail et étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, en lui donnant une forme ovale. Huilez la plaque du four, posez-y la pâte et faites quelques incisions à l'aide d'un couteau. Couvrez avec un torchon et laissez lever à nouveau 1 h 30 dans un endroit tiède.

3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfournez la plaque avec la pâte 25 minutes. Si la fougasse dore trop vite, baissez la température à 150 °C (th. 5).

4 Sortez la fougasse, badigeonnez-la d'eau de fleur d'oranger à l'aide d'un pinceau alimentaire et remettez-la 5 minutes dans le four éteint. Servez tiède ou froid.



POUR 4 À 6
PERSONNES

50 g d'écorce
d'orange confite

15 g de beurre

20 cl de lait

250 g de farine
complète

1/2 sachet de levure
chimique

250 g de miel
de sapin

2 cuill. à soupe
de sucre en poudre

1 cuill. à café
de cannelle
en poudre

1 cuill. à café
de grains d'anis

3 clous de girofle

Pain d'épice au miel de sapin

1 Versez la farine et le miel dans un saladier, et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Couvrez et laissez reposer 1 heure à température ambiante.

2 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Coupez l'écorce d'orange confite en petits dés. Écrasez les clous de girofle dans un mortier. Ajoutez dans le saladier la levure, la cannelle, l'anis, la poudre de clous de girofle et la moitié du lait, et mélangez énergiquement la pâte avec une cuillère en bois. Vérifiez la cuisson en piquant le pain d'épice avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Si nécessaire, prolongez la cuisson de 5 ou 10 minutes.

3 Beurrez un moule à cake, versez-y la pâte et enfournez 45 minutes.

4 Versez le reste du lait et le sucre dans une petite casserole, et faites réduire jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.

5 Étalez le lait sucré sur le pain d'épice lorsqu'il est cuit et laissez-le 5 minutes à l'entrée du four éteint, porte entrouverte. Laissez tiédir avant de démouler.

Emballer le pain d'épice refroidi dans du papier d'aluminium et laissez-le reposer 24 heures. Les parfums se développent et le goût n'en est que meilleur.



Tartelettes au caramel de noix

POUR 4 PERSONNES

POUR LA PÂTE BRISÉE

75 g de beurre

150 g de farine

+ 4 cuill. à soupe pour
le plan de travail

2 poignées
de légumes secs
(haricots ou lentilles,
par exemple)

2 pincées de sucre
en poudre

1 pincée de sel

POUR LA GARNITURE

250 g de cerneaux
de noix

25 cl de crème fraîche

50 g de miel de tilleul

150 g de sucre
en poudre

1 Préparez une pâte brisée : versez la farine dans un saladier, ajoutez le beurre préalablement sorti du réfrigérateur pour le ramollir et coupé en morceaux, le sucre et le sel. Pétrissez le tout rapidement avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Roulez la pâte en boule, entourez-la de film alimentaire et laissez-la reposer 30 minutes au frais.

2 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Farinez le plan de travail, posez-y la pâte, écrasez-la avec la paume de la main et roulez-la en boule. Renouvelez deux fois cette opération, étalez la pâte au rouleau à pâtisserie et garnissez-en quatre moules à tarte individuels. Couvrez la pâte de papier sulfurisé, répartissez les légumes secs par-dessus et enfournez 15 minutes.

3 Sortez les moules à tarte du four, ôtez les légumes secs et le papier, et enfournez à nouveau 10 minutes environ afin que la pâte dore. Sortez les tartelettes du four et laissez-les tiédir avant de les démouler.

4 Préparez la garniture : versez le sucre dans une casserole et laissez-le fondre à feu moyen sans remuer jusqu'à ce qu'il prenne une couleur ambrée. Ajoutez la crème fraîche et les noix. Laissez cuire 3 minutes à feu vif en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois.

5 Ajoutez le miel hors du feu et mélangez bien. Répartissez le caramel aux noix sur les fonds de tartelettes et laissez refroidir.

Variante : mélangez des noix, des noisettes et des amandes entières à parts égales.



Cake aux figues et au miel

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mettez la farine, la levure et le sel dans un saladier, et mélangez bien. Ajoutez le beurre préalablement sorti du réfrigérateur pour le ramollir et coupé en morceaux, ainsi que le miel et l'eau de fleur d'oranger, et travaillez énergiquement la pâte à l'aide d'une cuillère en bois. Cassez les œufs un par un au-dessus du mélange et remuez jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. Incorporez l'eau de fleur d'oranger.

2 Lavez les figues et séchez-les. Ôtez les queues, coupez-les en morceaux et incorporez-les délicatement à la pâte.

3 Beurrez et farinez un moule à cake (de 22x7x6,5 cm environ) ou des moules individuels, versez-y la pâte et enfournez 40 minutes. Protégez éventuellement le cake d'une feuille de papier sulfurisé et baissez la grille du four d'un niveau s'il dore trop vite.

4 Vérifiez que le cake est cuit à l'aide d'un couteau après 45 minutes de cuisson. Prolongez la cuisson encore quelques minutes si nécessaire. Sortez le cake du four et laissez-le tiédir, puis retournez-le sur une grille pour qu'il refroidisse complètement.

Variante : si ce n'est pas la saison des figues fraîches, utilisez 150 g de figues sèches et laissez-les tremper 2 heures dans 25 cl de thé chaud. Égouttez les figues et coupez-les en petits morceaux avant de les incorporer à la pâte.

POUR 6 PERSONNES

300 g de figues
mûres

125 g de beurre
+ 15 g pour le moule

3 œufs

5 cl d'eau de fleur
d'oranger

160 g de farine
+ 1 cuill. à soupe
pour le moule

1 sachet de levure
chimique

6 cuill. à soupe
de miel d'oranger

1 pincée de sel



POUR 4 PERSONNES

4 belles pommes
acidulées (reines
des reinettes,
grannys)

60 g de beurre salé

4 cuill. à café
de miel de bruyère

4 pincées
de cannelle
en poudre

4 pincées de quatre-
épices (mélange
de gingembre,
de girofle, de noix
muscade et
de poivre réduits
en poudre)

4 tranches de pain

15 cl (1 verre)
de cidre

Pommes au miel de bruyère et au beurre salé

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Lavez les pommes et séchez-les. Découpez un cône par le haut pour ôter le cœur et les pépins.

2 Placez les tranches de pain dans un plat à four et posez les pommes dessus. Versez dans chacune d'elles 1 cuillerée à café de miel, 1 pincée de cannelle et 1 de quatre-épices. Répartissez le beurre coupé en morceaux sur les pommes.

3 Versez le cidre dans le fond du plat et enfournez 45 minutes environ. Baissez la température du four à 120 °C (th. 4) si les pommes commencent à éclater. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson. Arrêtez la cuisson lorsqu'elles sont fondantes et un peu ratatinées.

Ces pommes sont délicieuses telles quelles, mais vous pouvez aussi les servir avec de la crème fraîche ou une crème anglaise.



ons rantes



POUR 4 PERSONNES

1 ou 2 fèves tonka

10 cl de crème
fraîche

50 cl de lait

100 g de chocolat
noir

4 cuill. à soupe
de miel d'acacia

1 pincée de sel

Chocolat chaud à la fève tonka et au miel

La fève tonka est originaire d'Amérique du Sud, et son goût rappelle à la fois la vanille et l'amande amère.

1 Cassez le chocolat en morceaux et mettez-le dans une casserole à fond épais avec le lait et la crème fraîche. Râpez les fèves tonka au-dessus du mélange. Portez à ébullition tout en remuant à l'aide d'un fouet et laissez frémir 10 minutes en tournant de temps en temps pour obtenir un mélange onctueux.

2 Ajoutez le sel et le miel en fin de cuisson. Mélangez et servez immédiatement.

Variante : si vous ne trouvez pas de fève tonka, vous pouvez la remplacer par 1 bâton de cannelle ou 1 gousse de vanille fendue dans la longueur.



POUR 4 À 6
PERSONNES

1/2 bouquet
de menthe

40 g de pignons

4 cuill. à soupe
de miel d'oranger

3 cuill. à café rases
de thé vert

Thé à la menthe, au miel et aux pignons

Ce thé à la menthe, très rafraîchissant,
facilite la digestion après un repas copieux.

1 Portez 1 l d'eau à ébullition. Lavez la menthe et essorez-la.
Rincez la théière avec un quart de l'eau bouillante.

2 Mettez le thé, la menthe et le miel dans la théière. Versez le reste
de l'eau bouillante, remuez à l'aide d'une grande cuillère pour
dissoudre le miel et laissez infuser 4 à 5 minutes.

3 Placez quelques pignons dans quatre verres
(ou tasses) et versez-y le thé brûlant.



POUR 4 PERSONNES

1 citron
+ 4 rondelles

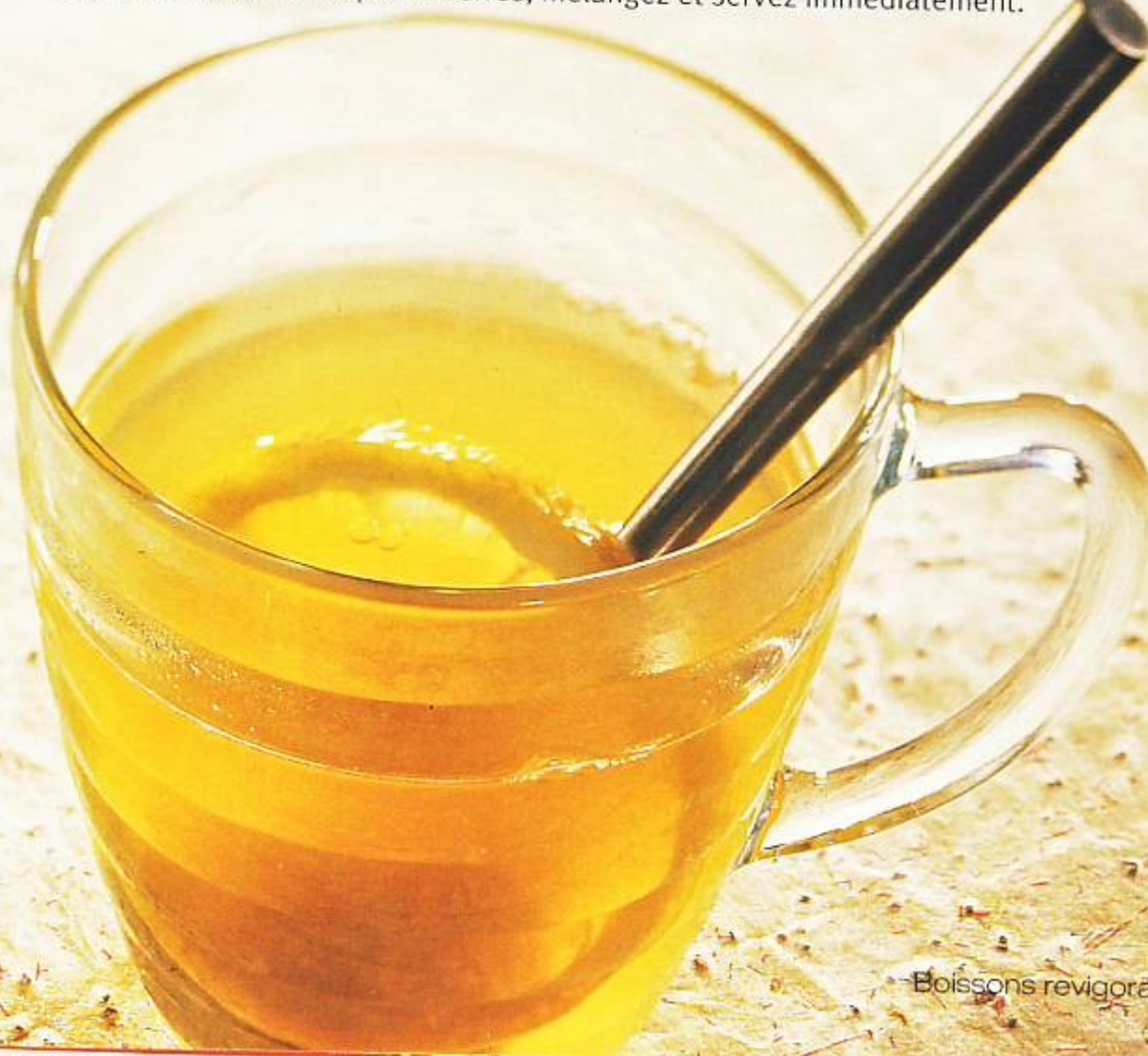
4 cuill. à café de
miel de sapin

20 cl de rhum brun

Grog au miel et au rhum brun

Le miel de sapin, à l'instar du miel d'eucalyptus, agit comme un antiseptique sur les voies respiratoires. Pensez-y en cas de gros rhume ou de bronchite.

- 1 Portez 50 cl d'eau à ébullition et utilisez-la pour ébouillanter quatre verres ou tasses à grog.
- 2 Portez 40 cl d'eau à ébullition. Pressez le jus du citron.
- 3 Placez dans chaque verre une rondelle de citron, puis ajoutez 5 cl de rhum, un quart du jus de citron et 1 cuillerée à café de miel. Répartissez l'eau chaude dans les quatre verres, mélangez et servez immédiatement.



Lait de poule au miel et à l'eau de fleur d'oranger

POUR 4 PERSONNES

50 cl de lait

4 jaunes d'œufs

4 cuill. à café d'eau
de fleur d'oranger

4 cuill. à soupe
de miel de tilleul

C'est la boisson idéale pour les enfants avant le coucher, car le miel de tilleul possède des vertus calmantes.

1 Chauffez le lait.

2 Versez les jaunes d'œufs, le miel et l'eau de fleur d'oranger dans une cruche, et battez-les à la fourchette pour obtenir un mélange homogène et mousseux.

3 Ajoutez doucement le lait chaud tout en fouettant le mélange. Répartissez-le dans quatre verres épais et servez immédiatement.

