

Api Roya

**Conservatoire de l'abeille noire de la Roya
en ruchers fortifiés**

Le miel épice subtile



Avec le soutien du



**DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES**

Association loi de 1901

31 rue Auguste Boin 06430 Tende

Apiroya@sfr.fr

Le miel, à Menton, une institution

Dans la Roya, l'apiculture est une chose sérieuse, et depuis longtemps. Cette vallée a été sortie de l'isolement dès le XVI^e siècle grâce à l'ouverture de la « Route Royale » qui a permis aux princes de Piémont Sardaigne de **faire communiquer leurs territoires au nord des Alpes avec la Méditerranée par le Col de Tende**.

Les habitants ont compris rapidement l'intérêt que pouvait représenter pour eux la possibilité d'acheminer vers le Piémont ou la Méditerranée les produits de leurs terroirs : céréales, fruits et légumes, fromages, huile d'olive, bétail et ...miel. La plupart ont rapidement abandonné leur ancienne agriculture d'autosuffisance et se sont attachés à **produire pour vendre, sur les marchés de Nice et plus largement sur le littoral dans la république de Gêne dont Menton faisait partie**, en Italie à Cuneo ou Turin.

En 1810 la production de miel de Tende et La Brigue a été estimée à 20 tonnes par an.

Qu'offre notre région aux abeilles pour qu'elles produisent du miel unique

Le Parc national du Mercantour et sa zone d'influence héberge une extraordinaire richesse floristique.

On y recense **2067 espèces végétales** confirmées, soit plus de la moitié de la flore de la région Provence Alpes-Côte d'Azur, du massif des Alpes et environ 42% de la flore indigène de France.

Près d'une centaine d'espèces végétales à aire de répartition restreinte peuvent être qualifiées d'endémiques (sens large), dont 7 très emblématiques du massif silicicole Argentera-Mercantour, centrées sur l'étage subalpin.

Cette richesse est liée à une grande diversité géologique, à une topographie complexe, des microclimats, combinés à une position biogéographique particulière recoupant régions alpine et méditerranéenne. La flore y est représentée par des éléments méditerranéens, alpins, euro-asiatiques ou encore des espèces artico-alpines, héritage des glaciations. Ces dernières ayant épargné en partie la région, elle a joué un rôle majeur de refuge pour de nombreuses espèces.

Véritable trésor de la nature, le miel est un produit gourmand et très nutritif. Cru, il accompagne à merveille vos tartines du petit-déjeuner, vos boissons chaudes ou vos yaourts. Mais il se révèle être également un ingrédient incroyable à utiliser dans des préparations plus élaborées.

L'apport énergétique du miel est un peu moins important que celui du sucre (316 kcal pour 100 g contre 400 kcal pour 100 g). C'est une alternative au sucre de table convenant aux personnes portant une attention particulière à leurs apports énergétiques. Également, la teneur en fructose confère au miel un pouvoir plus sucrant que le sucre de table : on en met donc moins dans les préparations alimentaires pour une même saveur sucrée.

Le miel renferme des vitamines et minéraux (plus que le sucre), mais ne permet pas une bonne couverture des besoins journaliers.

Liquide ou crémeux, les miels ont des qualités nutritionnelles comparables. Ce qui varie, c'est uniquement la texture. Selon les miels et les années, certains miels vont fortement cristalliser. Pour éviter ce phénomène, les producteurs procèdent à un malaxage à froid. Le miel obtenu est alors très crémeux, il est particulièrement adapté aux tartines de pain avec des trous car il ne coule pas !

La plupart des miels sont liquides à la récolte. Si l'on ne souhaite pas leur donner une texture crémeuse, ils sont pasteurisés. Cela permet de conserver leur aspect liquide tout en préservant leur teneur en vitamines. Cette pratique est interdite en bio et sous label. Ces miels sont généralement des produits d'appel de grande surface. Ils ont perdu toute leurs vertus.

Les proportions des trois sucres (saccharose, fructose et glucose) présents dans le miel varient au cours du temps. Le miel renferme en effet une enzyme qui dégrade chaque molécule de saccharose en une molécule de fructose et une molécule de glucose. Ainsi, avec les années, la proportion de saccharose diminue et celle de glucose et de fructose augmente.

Le miel répond à une définition précise : « Le miel est la substance sucrée naturelle produite par les abeilles de l'espèce *Apis mellifera* à partir du nectar de plantes ou des sécrétions provenant de parties vivantes des plantes ou des excréments laissés sur celles-ci par des insectes suceurs, qu'elles butinent, transforment en les combinant avec des matières spécifiques propres, déposent, déshydratent, entreposent et laissent mûrir dans les rayons de la ruche. A l'exception du miel filtré, aucun pollen ou constituant propre au miel ne doit être retiré, sauf si cela est inévitable lors de l'élimination de matières organiques et inorganiques étrangères » (J.O.R.F. du 02/07/2003)

Selon la législation européenne, le miel est, par définition, un produit naturel qui ne peut contenir ni colorant, ni conservateur, ni additif d'aucune sorte. Il ne peut y avoir ni ajout ni retrait de quelque substance que ce soit.

L'indication « miel » est suivie obligatoirement de sa provenance botanique, de son origine communautaire ou extracommunautaire.

Les mélanges d'origines diverses sont autorisés et doivent être mentionnés en conventionnel.

En BIO les mélanges sont interdits.

Le miel est une solution très concentrée de glucides c'est-à-dire de multiples sucres simples ou composés, caractéristiques de l'origine (et seulement 15 à 20 % d'eau).

Il s'agit essentiellement de glucose et fructose, dont le rapport dans le miel avec la teneur en eau, conditionnent la cristallisation. Plus il y a de glucose plus vite le miel cristallise. Les teneurs en eau de moins de 14% rendent le miel très visqueux. Il ne cristallise plus et devient vitreux

Comment bien choisir son miel ?

Outre les propriétés prêtées aux différents miels, il y a d'autres critères auxquels prêter attention lors de l'achat.

La première chose à vérifier pour choisir un miel de qualité : sa provenance. "Préférez les pots qui mentionnent clairement l'origine (Provence, Corse, Languedoc) et écarterez les miels étiquetés issus de mélanges intra et extra UE", prévient l'apiculteur. Assurez-vous également qu'il porte la mention "récolté et mis en pot par l'apiculteur".

Par ailleurs, pour plus de garantie, il est préférable d'opter pour de l'achat en direct avec l'apiculteur ou des réseaux locaux (amap, magasins bio) et d'éviter les miels de la grande distribution qui peuvent être des "miels d'assemblage", souvent coupés avec de l'eau ou du sirop de glucose.

Côté consistance maintenant, attention aux miels liquides vendus dans les rayons de grands magasins. "Certains consommateurs pensent qu'un miel dur est de mauvaise qualité mais non, c'est un phénomène totalement naturel et c'est même un gage de qualité".

En effet, tous les miels cristallisent avec le temps, cela dépend du rapport glucose-fructose. Ainsi les miels de châtaignier, d'acacia, de sapin ou de forêt restent liquides très longtemps tandis que d'autres miels, comme le miel de colza, de bruyère blanche ou de lavande, cristallisent vite.

En apiculture conventionnelle, Il existe également des assemblages de plusieurs miels de qualité qui permettent d'obtenir un produit au goût unique et standardisé pour le consommateur. Par exemple, les miels d'orange et d'amandier se marient parfaitement. Il en va de même pour les miels d'orange et de sapin qui permettent d'obtenir un miel riche en saveurs. En revanche, ici aussi il faut veiller à ce que les miels utilisés lors de l'assemblage aient été produits en France, ou en Europe, dans le respect de la réglementation en vigueur.

Par ailleurs, la couleur peut aussi vous aider dans le choix d'un "bon miel". Qu'il soit liquide ou solide, un beau miel doit présenter une robe unicolore. "Les teintes peuvent varier du blanc le plus pur, au noir le plus intense, en passant par plusieurs jaunes, roux, marrons ou orangés.

Attention aux labels

Et pour nous aider dans notre choix de miel, il existe différents labels, certains plus fiables que d'autres. "Il est préférable d'opter pour des miels labellisés IGP (Indication géographique protégée) ou AOP (Appellation d'origine protégée).

Il existe actuellement que peu d'appellations d'origine protégée en France : l'AOP miel d'Alsace et l'AOP miel de Corse ou IGP miel de Provence.

Certains miels sont labellisés "bio" ce qui correspond à différents critères, allant des matériaux naturels pour la ruche, au respect de l'hivernage en passant par des sources de pollen "bio" à proximité.

Enfin l'appellation "montagne" représente, selon la littérature, un signe de qualité officiellement reconnu, au même titre que les IGP ou les AOP.

Pour 1 kg de miel

Il a fallu que les abeilles parcourent 400.000 km,
soit 10 fois le tour de la terre !!!!

Le jabot d'une abeille contient 40 milligrammes.
Les abeilles butinent du nectar dans les fleurs,
c'est-à-dire de l'eau sucrée.

La teneur en eau est très importante pour transformer le nectar en miel,
les abeilles doivent ramener cette eau sucrée à 18% d'humidité au maximum.

C'est-à-dire qu'avec les 40 milligrammes apportés à la ruche,
les abeilles obtiendront au maximum 20 milligrammes de miel.

Avec ces 20 milligrammes, elles ont beaucoup à faire.

Le miel est le carburant des abeilles.
Pour butiner, l'abeille consomme du miel.
Les abeilles ne sortent de la ruche que 3 semaines après leur naissance.
Il faut donc nourrir les jeunes abeilles.

Toutes les journées ne sont pas propices au butinage. Il faut qu'il y ait des fleurs et que le temps soit propice (en hiver, les abeilles ne récoltent rien).
Les abeilles doivent donc faire des réserves.

Ce n'est que lorsque toutes ces fonctions sont remplies,
que l'apiculteur peut prélever le surplus.

C'est-à-dire que sur les 20 milligrammes de miel apportés en un voyage,
l'apiculteur ne pourra mettre dans votre pot que 5 milligrammes
(c'est un maximum).

Pour avoir 1 gramme de miel, il faudra donc 200 voyages.
Pour avoir votre pot de 1 kilogramme, il faudra 200.000 voyages.

Or les abeilles butinent utilement dans un rayon
de 3 kilomètres autour de la ruche.

Si l'on prend une distance moyenne de 1 kilomètre,
en comptant l'aller-retour,
l'abeille, pour un voyage, doit parcourir 2 km

200.000 voyages à 2 km = 400.000 km, soit 10 fois le tour de la terre.

De la ruche au pot

La récolte

Les abeilles élaborent le miel à partir d'un liquide sucré d'origine végétale, : le nectar.

Dérobé au creux de la corolle des fleurs, ce nectar est déposé dans les rayons de cire que les abeilles ont édifiés dans leur demeure.

Ce miel entreposé au fond des alvéoles se concentre et s'affine : on dit qu'il mûrit. L'eau doit s'être évaporée et les alvéoles doivent être bien operculées.

C'est à ce moment-là que l'apiculteur prélève les cadres de hausses posées sur le corps de la ruche. Les hausses (grenier à miel) permettent de récolter sans dommage le surplus de miel.

A l'aide d'un outil métallique appelé "lève-cadres", et après avoir enfumé la hausse, l'apiculteur prélève ses cadres remplis de miel et operculés.

Puis avec une brosse souple et douce, il chasse les dernières abeilles qui continuent à travailler.

La désoperculassions et l'extraction

Une fois rapportés à la miellerie, les cadres sont désoperculés.

Muni d'un couteau spécial, l'apiculteur enlève la fine pellicule de cire qui bouche les alvéoles (opercules).

Les cadres, désoperculés, sont mis dans un extracteur où ils vont tourner très rapidement.

Grâce à la force centrifuge, le miel est projeté le long des parois et coule au fond de l'appareil avant d'être recueilli et mis dans un maturateur.

La décantation

Le miel à l'extraction a incorporé des micro bulles d'air et des fragments de cire. On le transvase dans un maturateur, où il reste environ 2 à 3 jours afin de permettre aux impuretés et à l'air de remonter à la surface pour être éliminés.

La mise en pots

Enfin, la récompense de toute une année de travail. La mise en pots peut se faire directement après décantation.

L'apiculteur aura le choix entre plusieurs conditionnements : pots plastiques, pots en verre, pots en cartons, pots en grès...

De quoi satisfaire les désirs de chacun et le plaisir des consommateurs.

Le miel est un produit noble et précieux.

Pourquoi le miel bio est plus cher

Pour obtenir la certification AB, le miel doit répondre à des règles particulièrement strictes, si bien que peu d'apiculteurs travaillent en bio.

En France, seuls 300 apiculteurs environ obtiennent ce label. La qualité et la rareté du miel bio justifient qu'il soit plus cher qu'un miel ordinaire.

A priori, le miel est par définition un produit "naturel" puisqu'il n'est pas fabriqué par l'homme, mais par les abeilles.

Cependant, tout au long du processus de production, différents éléments extérieurs peuvent altérer la qualité du miel récolté :

- * présence de pesticides sur les fleurs.
- * traitements chimiques dans la ruche (amitrazé, fluvalinate)
- * méthodes de récolte et d'extraction du miel.

Dans le cas d'un miel bio, ces différents éléments sont contrôlés par un organisme certificateur qui délivre le label Agriculture Biologique (AB).

Les différences entre un miel bio et un miel conventionnel concernent principalement l'aire de production du miel et les méthodes d'entretien des ruches.

Voici les principales exigences auxquelles les apiculteurs doivent se conformer pour pouvoir prétendre au label AB:

- * les ruches doivent être entourées de cultures biologiques ou sauvages sur un rayon de 3 km
- * les zones de butinage doivent être éloignées d'au moins 3 km des sources de pollution (villes, autoroutes, zones industrielles, décharges...)
- * les ruches doivent être construites avec des matériaux non traités, sans peintures ni vernis synthétiques
- * les cadres situés à l'intérieur des ruches doivent être en cire biologique
- * les abeilles doivent être essentiellement nourries de leur miel ; le recours à l'alimentation artificielle doit rester très exceptionnel
- * les abeilles doivent être soignées par des méthodes naturelles (homéopathie ou phytothérapie)
- * lors de la récolte, l'usage de répulsifs chimiques est interdit
- * l'extraction doit être effectuée à froid, sans chauffage.

BZZZ! BBZZZZZ!!

BZZZZZZZ!!!



BZZZ!

BBZZZZZ!!!!

D'accord je traduis ! Bzz et Bzz nous disent que pour vous, une cuillère de miel c'est un bon petit-déjeuner mais pour nous c'est une vie de travail !

Pour 2 pains d'épices de 450g

320g de miel de montagne, 1 œuf, 110g de beurre, 130g de lait frais entier, 270g de farine T55, 9g de bicarbonate de soude, 6g de cannelle en poudre, 1g de clou de girofle en poudre, 1g de cardamome en poudre, 2g de gingembre en poudre. Beurre et farine pour les moules, fruits confits pour le décor.

Ici la finition est simplifiée, pas de nappage mais le jus d'une orange et des tranches d'oranges confites.

Préchauffez votre four à 165°. Faites fondre le beurre* et laissez-le tiédir. Dans une casserole, chauffez le miel à 50°. Tamisez* ensemble la farine le bicarbonate et les épices. Dans le bol du robot ou dans un saladier, faites mousser l'œuf avec le miel. Ajoutez le lait puis le beurre refroidi.

Incorporez ensuite les poudres et lissez le mélange à la feuille ou au fouet si vous n'utilisez pas le robot pour qu'il soit homogène.



Versez l'appareil dans 2 moules à cake beurrés et farinés de 18cm de long, 7cm de large et 6cm de hauteur.

Enfournez pendant 50min environ à vérifier en cours de cuisson. Démoulez et imbiblez au pinceau les pains d'épices encore chauds avec le jus d'orange. Nappez éventuellement et décorez avec les tranches d'orange confite, une étoile de badiane et un morceau d'écorce de cannelle.

Le tamisage : n'oubliez pas que le tamisage est une étape à ne pas zapper. Il améliore la légèreté du produit fini.

La cuisson : comme toujours c'est à vous de vous adapter en fonction de votre four. La recette du livre conseillait 35min à 165°. J'ai opté pour 50/55min à 160° mais c'est mon propre choix !

Pour 20 SHORTBREAD au miel

Préparation :15min, Repos :20min,

Cuisson :15min,

Temps total :50min

Portions : 4 personnes

- 100 g de beurre ramolli
- 200 g de farine
- 50 g de miel bien parfumé
- 1 pincée de sel
- une poignée de fleurs séchées comestibles bio ou quelques pistaches ou amande selon vos envies.



INSTRUCTIONS

- Dans un saladier, mélanger le beurre, le miel et le sel. Le beurre doit être mou, penser à le sortir du frigo à l'avance ou le passer quelques secondes au micro-ondes en mode décongélation (il ne doit pas être fondu, ça changerait la texture des biscuits).
- Battre le mélange au batteur électrique jusqu'à ce qu'il blanchisse.
- Incorporer la farine et les fleurs séchées et travailler la pâte aux doigts sans trop la pétrir.
- Mettre la pâte sur une plaque du four entre deux feuilles de papier cuisson et l'étaler au rouleau à pâtisserie jusqu'à environ 1 cm d'épaisseur.
- Réserver au réfrigérateur 20 min minimum.
- Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- Découper les biscuits dans la pâte à l'aide d'un emporte-pièce.
- Faire cuire au four préchauffé 15 min à 180°C.
- Sortir les biscuits et les laisser refroidir à température ambiante.

Le miel c'est aussi en préparation salée

Bœuf glacé - miel et moutarde

Quelques ingrédients frais, un peu de temps et une poêle suffisent pour préparer ce délicieux repas à la portée de tous.

Pour 4 personnes

4 pièces de bœuf

1 tasse de miel

2 c. à s. de coriandre fraîche hachée 1 c. à s. de sauce soja

2 c. à c. de gingembre râpé frais

1/2 tasse de bouillon de bœuf 2 gousses d'ail écrasées

1 c. à s. de moutarde forte

1 c. à s. d'huile

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Mettre les pièces de bœuf et laisser cuire 2 min à feu vif de chaque côté.

Pour un l'avoir à point, laisser cuire 4 à 6 min de chaque côté ; saignant, laisser cuire à feu moyen 2 à 3 min de chaque côté.

2. Sortir la viande de la poêle et la garder au chaud. Mettre dans la poêle le gingembre, l'ail, le bouillon, le miel, la coriandre, la moutarde et la sauce soja.

3. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen, laisser mijoter à découvert 4 min jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi, en remuant souvent.

4. Napper les tournedos de sauce et parsemer de persil.

Petit récapitulatif des bons accords miel-fromage

- Miel d'acacia : fromages frais (chèvre frais, brocciu, faisselle, petits-suisseurs...).
- Miel de montagne : fromages de chèvre à pâte dense et demi-affinés (crottin de Chavignol, charolais, poulligny-saint-pierre, valençay...).
- Miel de ronce : fromages à pâte molle et croûte fleurie lactés et crémeux (brillat-savarin, chaource, saint-félicien...).
- Miel de sapin : fromages à pâte pressée souples et doux (saint-nectaire, morbier, comté jeune, abondance, beaufort jeune...).
- Miel de framboisier : fromages à pâte molle et croûte lavée doux (pont-l'évêque, reblochon, fromage de l'abbaye de Cîteaux, tamié...), tommes de brebis ou de chèvre.
- Miel de lavande : fromages à pâte molle et croûte lavée typées (maroilles, munster affiné, époisses, langres...).
- Miel de bourdaine : pâtes persillées douces (fourme d'Ambert, bleu de Gex, bleu du Vercors-Sassenage...), tommes de brebis fondante (ossau-iraty, Napoléon...).
- Miel de tilleul : fromages à pâte molle et croûte fleurie typés, très affinés (brie de Meaux, brie de Melun, camembert de Normandie, coulommiers, neufchâtel...).
- Miel de montagne : pâtes pressées affinées, croquantes et persistantes (vieux comté, vieux gouda...).
- Miel de châtaignier : pâtes persillées puissantes et salées (roquefort, bleu des Causses...).

Api Roya

Conservatoire de l'abeille noire de la Roya en ruchers fortifiés



**Scannez le QR code ci-dessous et apportez votre
soutien financier à l'association (montant libre)**



Association loi de 1901
31 rue Auguste Boin 06430 Tende
Apiroya@sfr.fr