

# La cuisine au miel



<b>Déjeuner</b> .....	4
CONFITURE DE PHYSALIS AU MIEL .....	6
MUFFINS AU MIEL .....	6
GRANOLA AU MIEL .....	6
CONFITURE DE CITRON AU MIEL.....	7
CONFITURE DE PRUNE AU MIEL.....	7
PANCAKES AU MIEL.....	7
MARMELADE AU MIEL.....	8
<b>Apéro et Entrées</b> .....	10
SAUCE MIEL ET MOUTARDE POUR DIPS.....	12
FIGUES AU MIEL ET FROMAGE DE CHÈVRE .....	12
HUMMUS MAROCAIN ÉPICÉ .....	12
BOCCONCINIS, PANCETTA ET MIEL AU THYM .....	12
MOUSSE D'AVOCAT AU MIEL .....	13
TAPAS CREVETTES MOJITO.....	13
SAINT JACQUES MIEL ET EPICES .....	14
CAKE AU MIEL ET AU GORGONZOLA.....	14
COQUILLES SAINT-JACQUES AU MIEL ET AU SAFRAN .....	15
VINAIGRETTE AU MIEL.....	15
MAYONNAISE AU MIEL.....	15
TARTE FINE DE MAROILLES AU MIEL EPICE .....	16
BRICKS AU FROMAGE DE CHEVRE ET AU MIEL.....	16
BRICKS D'EPINARDS A LA RICOTTA.....	16
CREVETTES AU MIEL ET À L'AIL.....	17
ROULE DE JAMBON A L'AVOCAT .....	17
SALADE DE CREVETTES AUX POMMES VERTES ET AUX CŒURS DE PALMIER .....	18
SALADE DE POULET AUX MANDARINES ET AU MIEL D'ORANGER .....	18
GAMBAS AU MIEL.....	18
MINI-TARTELETTES APERITIVES, CHEVRE (OU CAMEMBERT) & MIEL.....	19
POIRES AUX MIEL A LA FOURME D'Auvergne .....	19
REBLOCHONS AU MIEL.....	19
PAIN D'ÉPICES CHAUD AU CHEVRE ET AUX POMMES.....	20
CHAMPIGNONS FARCIS AU FROMAGE DE CHEVRE, MIEL ET FINES HERBES.....	20
PETITS FEUILLETES A LA VACHE QUI RIT CHEVRE ET ROMARIN ET TOMATE CERISE .....	20
SAMOUSSA AU CHEVRE, AU MIEL ET A LA BIÈRE .....	21
CREVETTES A LA MOUTARDE ET AU MIEL .....	21
<b>Soupes et Potages</b> .....	22
POTAGE À LA COURGE BUTTERNUT ET MIEL .....	24
POTAGE DE CAROTTES AU MIEL.....	24
<b>Plat principal</b> .....	26
MAGRETS DE CANARD AU MIEL ET AUX MYRTILLES .....	28
FONDUE AU CHAMPAGNE ET MIEL.....	28
POULET AU PIMENT JALAPENO ET TOMATE .....	29
SALADE DE PORTOBELLO, VINAIGRETTE AU MIEL.....	29
FILET DE PORC GLACÉ AU MIEL .....	30
FILET DE SAUMON AU CHILI .....	30
PILONS DE POULET AU ROMARIN ET AU MIEL DE SARRASIN .....	30
LINGUINI AUX CREVETTES .....	31
CÔTES LEVÉES À L'ORANGE ET AU MIEL.....	31
CÔTES DE PORC AU MIEL ET À L'ANANAS .....	32
SAUTÉ DE BOEUF AU MIEL .....	32
CÔTES DE PORC AU MIEL SAUCE PIQUANTE .....	32
FILET MIGNON AU MIEL .....	33
CANARD LAQUE AU MIEL .....	34
MAGRET DE CANARD AU MIEL ET AU VINAIGRE BALSAMIQUE .....	34
CHICONS SAUTES AU MIEL FACON CHINOISE .....	35
BROCHETTES DE POULET MARINE AU MIEL.....	35

POULET AU MIEL ET A LA MOUTARDE .....	36
SAUMON LAQUE AU SOJA ET AU MIEL .....	36
CAROTTES AU MIEL ET AUX EPICES .....	36
CAILLES A L'ORIENTALE .....	37
PUREE D'OIGNON AU MIEL .....	37
LAPIN AU MIEL .....	37
AUTRUCHE AUX CHAMPIGNONS.....	38
LAPIN AU MIEL .....	38
SUPREME DE PINTADE AU MIEL.....	38
<b>Desserts .....</b>	<b>40</b>
CACAHUETES GRILLEES AU MIEL .....	42
BISCUITS AU MIEL ET A LA CANNELLE .....	42
GÂTEAU RENVERSÉ AUX POIRES .....	42
GÂTEAU AUX AMANDES ET AU MIEL .....	43
BAKLAVAS.....	43
CRÈME BRULÉE AU CHOCOLAT ET AU MIEL .....	44
POMME CANDY AU MIEL .....	44
GÂTEAU AUX MYRTILLES .....	44
CLÉMENTINES GIVRÉES AU MIEL.....	45
CANNELÉS AU MIEL .....	45
MACARONS AU MIEL.....	46
TARTE AUX POIRES, CHEVRE MIEL ET AUX PIGNONS DE PIN .....	46
GAUFRES AU MIEL .....	47
CAKE AU MIEL ET A LA CANNELLE .....	47
BRIOUATS AU MIEL .....	47
DOUCES MADELEINES AU MIEL CITRON ET AU ROMARIN .....	48
CLAFOUTIS AUX ABRICOTS, AU MIEL ET AUX PIGNONS .....	48
CAKE A L'ORANGE ET AU MIEL .....	49
PETITES FLEURS AU MIEL.....	49
TARTE AUX POMMES ET MIEL DE THYM .....	49
BEIGNETS TUNISIENS.....	50
CAKE AU MIEL.....	50
CAKE AU MIEL ET AUX NOIX (OU AUX DATTES) .....	51
CREME AU MIEL .....	51
GLACE AU MIEL.....	51
GLACE AU MIEL LAVANDE .....	52
MADELEINES AU MIEL .....	52
PAIN D'EPICES CLASSIQUE.....	52
PAIN D'EPICES.....	53
CREME BRULEE AU MIEL DE CHATAIGNIER.....	53
<b>Confiseries .....</b>	<b>54</b>
TRUFFES AU CHOCOLAT ET AU MIEL.....	56
CARAMELS .....	56
NOUGAT .....	56
MEL SQUARES.....	57
<b>Pour étancher la soif .....</b>	<b>58</b>
TÉQUILAMIEL.....	60
PUNCH TROPICAL AU MIEL.....	60
SMOOTHIE ORANGE ET ANANAS .....	60
GRAPPA MIELLEE .....	60
GROG AU MIEL .....	61
CAFÉ GLACÉ AU MIEL .....	61
LAIT FOUETTÉ AU MIEL ET AUX FRUITS.....	62
LIQUEUR DE MIEL .....	62
THE A LA VERVEINE ET AU MIEL.....	62
HYDROMEL .....	63
VIN « BONNE FORME » .....	63

# Déjeuner



## CONFITURE DE PHYSALIS AU MIEL

Nb. portion(s) : 2 tasses

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients

- 2 gousses de vanille
- 5 tasses de physalis, épluchées
- 2 tasses miel



Trancher les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur. En gratter l'intérieur pour en retirer les graines. Dans une casserole de 20 cm, mettre les physalis, le miel, l'écorce et les graines de vanille. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu moyen 45 minutes ou jusqu'à ce que la confiture ait une texture sirupeuse. Mettre dans des pots stérilisés.

## MUFFINS AU MIEL

Nb. portion(s) : 12

Ingrédients

- 1/4 tasse miel
- 1/2 tasse jus d'orange
- 1/3 tasse beurre
- 2 œufs
- 1 c. à thé extrait de vanille
- 2 tasses de farine
- 1/4 tasse sucre
- 2 c. à thé de levure chimique
- 1c. à thé bicarbonate de soude
- 1/2 c. à thé sel



Mélanger le miel, le jus d'orange, le beurre, les œufs et la vanille. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sucre, la levure, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter le mélange liquide aux ingrédients secs. Bien mélanger. Verser dans des moules à muffin. Cuire à 180°C de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. VARIANTE : On peut y ajouter 1 tasse de fruits et 1/2 tasse de noix.

## GRANOLA AU MIEL

Nb. portion(s) : 8 tasses

Ingrédients

- 4 tasses avoine roulée
- 2 tasses noix hachées
- 1 tasse raisins secs
- 3/4 tasse miel
- 1/2 tasse beurre
- 2 c. à thé de cannelle moulue
- 1 c. à thé vanille



Combiner l'avoine, les noix, les raisins dans un bol. Bien mélanger et réserver. Dans une casserole mélanger le miel, le beurre, la cannelle, la vanille et le sel; amener à ébullition 1 minute. Verser la préparation liquide sur la préparation d'avoine et bien mélanger. Verser sur une plaque à biscuit graissée. Cuire au four à 180 °C pendant 20 minutes en brassant quelques fois. Laisser refroidir. Défaire en morceau et placer dans un contenant hermétique. Peut se conserver jusqu'à 2 semaines.

### CONFITURE DE CITRON AU MIEL

Nb. portion(s) : Environ 4 pots

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients

- 2 tasses jus de citron
- 2 tasses jus de pomme
- 4 tasses de sucre
- 1 tasse de miel de pissenlit
- 3 citrons
- 1 bâton de cannelle



Couper les citrons en tranches fines. Faire bouillir 1 tasse d'eau avec 1 tasse de sucre. Plonger les rondelles de citron dans ce sirop et les laisser pocher à petits frémissements jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Ajouter le jus de pommes, le jus de citron, le reste du sucre, le miel et le bâton de cannelle. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire 10 minutes en remuant. Retirer la cannelle, remonter le feu jusqu'à ébullition et écumer. Retirer du feu et mettre en pot.

### CONFITURE DE PRUNE AU MIEL

Nb. portion(s) : 2 pots de 250 ml

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

- 3 tasses (750ml) prunes dénoyautées et hachés
- 1/3 tasse (85 ml) sucre
- 1/3 tasse (85 ml) eau
- 2 c. à soupe (30 ml) jus de citron
- 2 c. à soupe (30 ml) miel



Dans une casserole à fond épais, combiner ensemble les prunes, le sucre, l'eau et le jus de citron. Amener à ébullition sur feu moyen-élevé. Baisser le feu et laisser bouillir en brassant de temps en temps et en écrasant les prunes avec le dos d'une cuillère pendant 15 minutes ou jusqu'à épaississement. Retirer du feu. Incorporer le miel. Verser dans des pots et laisser refroidir. Réfrigérer. Se conserve jusqu'à 2 semaines.

### PANCAKES AU MIEL

Pour 6 personnes

Ingrédients

- 50 g d'œuf (1 œuf)
- 60 g de lait noisette
- 75 g de beurre
- 225 g de farine T45

- 60 g de miel
- 250 g de lait entier
- 11 g de levure chimique
- 10 g d'huile (badigeonner)

Dans le bol d'un robot mixeur ou blender, ajouter l'œuf, le lait de noisettes, le beurre coupé en dés, la farine. Dans le robot mixeur, ajouter le miel, le lait, mélanger. Verser dans un saladier.

Dans le saladier, saupoudrer avec la levure chimique, mélanger. Huiler une poêle antiadhésive, puis avec une petite louche, verser un peu de pâte à pancakes.

Retourner les pancakes avec une spatule rigide. Continuer avec le restant de la pâte à pancakes.

Pour accompagner les pancakes, voici la recette d'une petite sauce crémeuse au miel. Il faut :

- 15 cl de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de miel liquide

Faire chauffer le miel liquide dans une petite casserole puis ajouter la crème, laisser chauffer lentement à feu moyen en remuant sans arrêt. La sauce est prête une fois qu'elle a épaissi et pris une belle couleur dorée.

Napper les pancakes de la sauce encore tiède (avec parcimonie, c'est très sucré) et se régaler... en refroidissant la sauce durcit et prend la consistance d'une pâte à tartiner.



## MARMELADE AU MIEL

Pour 3 pots de 250 g :

- 500 g de miel d'oranger
- 3 gros citrons non traités
- 10 g de gingembre frais
- 80 g de gingembre confit



Bien laver les citrons, réserver les zestes ; presser le jus dans une casserole. Y ajouter les zestes coupés en petits morceaux, ainsi que les pépins et le gingembre frais râpé noués dans une aumônière de mousseline. Verser 33 cl d'eau et porter à ébullition, puis laisser cuire à feu doux 30 minutes, jusqu'à ce que les zestes soient bien fondants.

Retirer la mousseline et la presser pour en exprimer tout le jus. Ajouter le gingembre confit coupé en petits morceaux et le miel. Faire fondre le miel à petit feu en remuant constamment. Laisser refroidir 15 minutes avant de mettre en pot.



# **Apéro et Entrées**



## SAUCE MIEL ET MOUTARDE POUR DIPS

Préparation 5 minutes

- 2 c. à soupe miel
- 1/4 tasse moutarde à l'ancienne

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients ensemble. Réserver au frais, jusqu'au moment de servir.

## FIGES AU MIEL ET FROMAGE DE CHÈVRE

Nb. portion(s) : 6

Ingrédients

- 1 tasse de noix hachées
- 1 rouleau fromage de chèvre
- 12 figes
- 3/4 tasse miel de trèfle
- sel et poivre



Placer les noix hachées dans un plat peu profond. Ajouter sel et poivre. Rouler le fromage de chèvre dans les pacanes pour bien enrober. Réfrigérer. Lorsqu'il est bien froid, couper en 12 tranches. Couper les figes en deux et mettre deux morceaux par assiette. Déposer une tranche de fromage sur chaque morceau. Verser 2 c. à table de miel sur le dessus. Servir immédiatement.

## HUMMUS MAROCAIN ÉPICÉ

Nb. portion(s) : 2 1/2 tasse

Ingrédients

- 2 boîtes de pois chiches - égouttés et rincés
- 1/3 tasse miel
- 1/4 tasse jus de citron
- 1 c. à thé cumin moulu
- 1 c. à thé ail émincé
- 1/2 c. à thé sel
- 2 à 3 c. à table coriandre
- poivre de Cayenne



Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur sauf la coriandre. Réduire en purée. Placer la purée dans un bol de service. Décorer avec de la coriandre hachée et de poivre de Cayenne. Servir avec des triangles de pain pita grillés et des légumes.

## BOCCONCINIS, PANCETTA ET MIEL AU THYM

Nb. portion(s) : 4

Temps de préparation : 8 minutes

Ingrédients

- 1/2 tasse miel
- 3 branches de thym frais



- 8 bocconcinis
- 8 à 16 tranches pancetta

Dans un poêlon, mettre le miel et le thym. Faire infuser de 3 à 4 minutes à feu moyen. Enrouler les bocconcinis dans les tranches de pancetta et mettre sur le grill, 2 minutes de chaque côté à feu moyen. Déposer dans une assiette et arroser de la sauce au miel et au thym.

## MOUSSE D'AVOCAT AU MIEL

Nb. portion(s) : 2

Temps de préparation : 10 minutes

### Ingrédients

- 1 avocat
- 1 c à thé miel de trèfle
- 1 c. à thé moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe huile d'olive
- 1 c. à soupe eau
- sel
- poivre



Mélanger tous les ingrédients sauf l'avocat. Couper l'avocat en deux, retirer la chair et la réduire au robot. Remplir les coquilles de cette préparation et ajouter la vinaigrette dessus. Saler et poivrer au goût.

## TAPAS CREVETTES MOJITO

Nb. portion(s) : 6

### Ingrédients

- 1 1/2 c à table miel
- 2 c. à table jus de citron
- 2 gousses ail émincé
- 3/4 tasse menthe fraîche
- 1/4 tasse feuille de coriandre
- une pincée sel de mer
- 3 c. à table huile d'olive
- 1 1/2 c. à table poivron rouge
- 1/2 oignon rouge émincé
- 1 c. à table épices à marinades
- 1/4 tasse coriandre
- 12 grosses crevettes



Dans un mélangeur combiner le miel, le jus de citron, la menthe, les feuilles de coriandre et le sel. Bien mélanger. Ajouter l'huile et le piment rouge puis réfrigérer. Dans une casserole ajouter l'oignon haché, les épices à marinade (dans un sachet de coton), la coriandre hachée et 3 tasses d'eau. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter environ 10 minutes pour aromatiser l'eau. Ajouter les crevettes déveinées et cuire jusqu'à ce qu'elles soient d'une belle couleur rosé. Retirer les crevettes et plonger dans l'eau froide. Égoutter. Dans un bol mélanger les crevettes et la vinaigrette. Dresser dans des assiettes avec de la verdure.

## SAINT JACQUES MIEL ET EPICES

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 30 pétoncles décortiquées
- 150 g d'oignons émincés
- 3 cuillères à soupe de farine
- 4 bonnes cuillères à soupe de miel liquide
- 2 tomates coupées en dés
- 30 cl de vin blanc
- cumin
- piment doux en poudre
- sel
- 1 noix de beurre
- 2 petites cuillères à café d'huile
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 belle poignée de mâche

Dans un poêlon, faire cuire à feu doux le corail des coquilles Saint-Jacques, l'oignon et la tomate. Pendant ce temps passer les noix de Saint-Jacques et de pétoncles dans la farine puis dans le miel. Ajouter le vin blanc à la sauce à l'oignon, ainsi que le cumin, le piment et le sel.

Dans une cocotte, faire chauffer le beurre et l'huile, déposer les noix de Saint-Jacques dans la cocotte et 3 à 4 minutes plus tard les pétoncles ; faire cuire jusqu'à ce que les noix de Saint-Jacques caramélisent. Ajouter la crème à la préparation de la sauce à l'oignon. Oter les noix de Saint-Jacques et de pétoncles, et les disposer sur un lit de mâche. Mixer la sauce et la présenter à part.

## CAKE AU MIEL ET AU GORGONZOLA

Ingrédients :

- 200 gr de farine fermentante
- 3 œufs
- 50 g de beurre fondu
- 50 g de fromage blanc à 20 %
- 16 cl de lait entier
- 150 g de gorgonzola
- 75 g de parmesan râpé frais si possible
- 3 branches de romarin frais
- 3 cuillères à soupe de miel liquide



Préchauffer le four à 180° C.

Couper le gorgonzola en petits dés. Attention à ne pas les faire trop gros. C'est meilleur quand ça fond.

Effeuille et laver le romarin, le sécher. Couper les feuilles aux ciseaux en petits morceaux et réserver. Séparer les blancs des jaunes et monter les blancs en neige assez ferme avec 2 pincées de sel.

Dans un robot, mettre les jaunes battus, la farine, le lait et mixer. Ajouter progressivement le beurre fondu et le fromage blanc. Mixer à nouveau.

Quand le mélange est lisse, ajouter le miel, le parmesan et le romarin. Ajouter délicatement à l'aide d'une spatule les blancs en neige. Verser la moitié de la préparation dans un moule à cake et parsemer avec les dés de gorgonzola. Verser l'autre moitié de la préparation sur les dés. Mettre le moule à cuire environ 45 minutes. Démouler quand le cake est tiède.

## COQUILLES SAINT-JACQUES AU MIEL ET AU SAFRAN

Préparation : 30 mn

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 35 g de beurre
- 80 g d'échalotes
- 400 g de coquilles Saint-Jacques
- 150 g d'hydromel
- 250 g de crème liquide
- 0,1 g de safran
- 30 g de miel toutes fleurs
- sel et poivre



Le safran - 0,1 g contient environ 45 stigmates soit 15 pistils - : faire infuser au moins 1 heure dans crème liquide chaude.

Éplucher les échalotes, les couper en rondelles. Dans une poêle, faire fondre le beurre, ajouter les échalotes. Dès que les échalotes sont légèrement dorées, ajouter les coquilles Saint-Jacques, cuire 2 minutes de chaque côté, retirer et garder au chaud (au four à 100°).

Dans la poêle, aussitôt, ajouter la crème, l'hydromel, le sel, le poivre, le safran, puis le miel. Cuire 15 min, puis mettre la sauce de côté, au four à 100°. Réchauffer les coquilles Saint-Jacques 2 min de chaque côté. Poser les coquilles Saint-Jacques, et arroser de sauce.

Servir chaud, avec un verre d'hydromel doux ou sec. Succès garanti !

## VINAIGRETTE AU MIEL

Ingrédients :

- 6 c. à soupe d'huile d'olive (ou de pépins de raisin)
- 3 c. à soupe de vinaigre de miel (ou de vinaigre de cidre)
- 1 c. à soupe de miel liquide
- 1 c. à soupe de persil haché
- ½ c. à café d'ail haché
- poivre, sel

émulsionner tous les ingrédients. Cette vinaigrette assaisonne à merveille salades, avocats et carottes râpées.

## MAYONNAISE AU MIEL

Monter une mayonnaise. Ajouter en dernier lieu 1 cuillère à soupe de miel et, au choix, 1 pincée de curry ou de safran en poudre. Accompagne idéalement les crevettes roses, les beignets de calmar et la friture d'éperlans, les volailles et les viandes blanches froides.



## TARTE FINE DE MAROILLES AU MIEL EPICE

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min



### Pâte

- 250 g de farine
- 10 cl d'eau
- 5 g de sel fin

### Garniture

- 1 Maroilles + ½
- 400 g de crème épaisse
- 4 jaunes d'œuf
- 5 cl de bière blonde
- 2 cuil. à café de fécule de maïs
- poivre blanc au moulin
- piment d'Espelette
- sel fin

### Caramel

- 100 g de sucre
- 100 g de miel de fleurs
- 10 cl de vinaigre de Xérès

Sésame, pavot, coriandre en grains

Mélanger rapidement au fouet la farine, l'eau et le sel. Rouler des boules de 40 g, les couvrir d'un torchon humide et les laisser reposer au frais pendant 1 heure puis étaler de petites abaisses très fines. Cuire à blanc pendant quelques minutes à 240°C.

Gratter la croûte du Maroilles, le couper en tranches fines et couvrir les abaisses cuites en ménageant un bord de 1,5 cm. Mélanger la crème avec les jaunes d'œuf, ajouter la bière, la fécule et les blancs d'œuf battus en neige. Saler très peu, ajouter le poivre et le piment. Couvrir les tartes fines de cette préparation puis enfourner à 240° et cuire pendant 7 à 8 min.

Réaliser un caramel moyen avec le sucre et le miel puis déglacer avec le vinaigre. Ajouter les graines.

Servir les tartes fines dès leur sortie du four, accompagnées de caramel.

## BRICKS AU FROMAGE DE CHEVRE ET AU MIEL

Râper les crottins de Chavignol au-dessus d'une jatte. Incorporer le miel et poivre. Faire chauffer le four th. 6. Garnir chaque feuille de brick, les plier en carré, puis les enduire de beurre.

Enfourner pour 8 mn.



## BRICKS D'EPINARDS A LA RICOTTA

Ingrédients :

- 150 g de ricotta
- 100 g d'épinards
- 250 g de parmesan râpé
- 4 feuilles de brick
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- un peu de Tabasco



- mesclun

Vinaigrette :

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre Xérès
- 1 c. à soupe de miel
- sel, poivre

Équeuter les épinards. Les laver, les hacher grossièrement au couteau. Mélanger la ricotta, le parmesan et l'huile. Ajouter les épinards. Saler, poivrer.

Tailler les feuilles de brick en bandes de 10 cm. Déposer sur chaque bande, 1 c. à soupe d'épinard à la ricotta. Rouler. Coller la pâte avec un peu d'eau et serrer les extrémités entre les doigts pour éviter que la farce ne s'échappe.

Faire frire et déposer les rouleaux sur du papier absorbant. Assaisonner le mesclun avec la vinaigrette en présentant les bricks autour.

## CREVETTES AU MIEL ET À L'AIL

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

- 3 c à s de miel liquide
- 16 crevettes, décortiquées et déveinées
- une gousse d'ail écrasé
- 5 c à s de sauce soja
- graines de sésame
- poivre



Faire mariner les crevettes dans la sauce soja, le miel et l'ail. Dans une poêle chauffée, faire cuire les crevettes en ajoutant un peu de graines de sésame. Assaisonner.

Servir en apéro ou en entrée avec du riz et de la salade.

## ROULE DE JAMBON A L'AVOCAT

Ingrédients :

- 1 avocat
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de miel
- le jus de ½ citron
- 12 gouttes de Tabasco
- 4 fines tranches de jambon cru
- sel, poivre



Passer au mixer la chair de l'avocat, la crème fraîche, le miel et le jus de citron pour obtenir une pâte bien lisse. Ajouter du sel, du poivre et le Tabasco.

Étaler la crème d'avocat sur les tranches de jambon cru. Les rouler et les entourer hermétiquement, bien serrés, de papier aluminium. Placer 1 heure au freezer.

Sortir du froid 15 minutes avant de servir ; retirer délicatement la papillote au dernier moment.

## SALADE DE CREVETTES AUX POMMES VERTES ET AUX CŒURS DE PALMIER

Ingrédients :

- 400 g de crevettes roses décortiquées
- 1 petite boîte de cœurs de palmier
- 2 pommes vertes
- 1 bol de mayonnaise au miel (voir plus haut)

Couper les cœurs de palmiers égouttés en tronçons de 1 cm. Éplucher les pommes vertes et les couper en petits cubes. Mélanger délicatement avec les crevettes et la mayonnaise. Servir bien frais dans les coupes individuelles.

## SALADE DE POULET AUX MANDARINES ET AU MIEL D'ORANGER

Ingrédients :

- 50 cl de bouillon relevé au safran
- 4 blancs de poulet
- 4 mandarines
- 1 bol de mayonnaise au miel d'oranger et au safran
- quelques gouttes de Tabasco
- 1 c. à soupe de ciboulette finement hachée
- sel, poivre



Faire cuire dans le bouillon les blancs de poulet. Les découper en petits dés. Éplucher les mandarines, détacher les quartiers et couper chacun en deux.

Mélanger délicatement poulet et fruits avec la mayonnaise. Saler, poivrer, ajouter le Tabasco et saupoudrer de ciboulette au moment de servir.

## GAMBAS AU MIEL

Ingrédients :

- 12 gambas
- 2 c. à soupe de miel liquide
- le jus d'1/2 orange
- 1 c. à café de cognac
- 1 pincée de curry
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- huile d'olive



Laisser mariner les gambas 1 à 2 heures dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive mélangées à 1 c. à soupe de miel.

Délayer le restant de miel dans le jus d'orange et le cognac. Ajouter le curry et le poivre.

Jeter les gambas dans l'huile d'olive bouillante. Quand elles sont dorées, les égoutter. Napper de sauce au miel et servir glacé.

## MINI-TARTELETTES APERITIVES, CHEVRE (OU CAMEMBERT) & MIEL

Préchauffer le four Th 7.

Étaler une pâte feuilletée ou brisée pour l'affiner à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Découper à l'aide d'un emporte-pièce des ronds de pâte. Foncer les empreintes.

Au fond de chaque empreinte, mettre :

- une cuillère à moka de crème fraîche épaisse
- un lardon coupé en deux (ou des allumettes de lardons)
- du chèvre, ou du camembert
- une pointe de miel
- un peu de poivre du moulin



Enfourner pour 15 minutes.

## POIRES AUX MIEL A LA FOURME D'Auvergne

Ingrédients :

- 2 poires conférences
- 150 g de fourme
- 50 g de beurre
- 30 g de miel de châtaignier
- 1 c. à soupe d'huile de noix

Laver et couper les poires en 2 sans les peler. Évider les pépins.

Dans une poêle antiadhésive mettre le miel et le beurre à feu doux. Blondir les poires côté cœur. Placer celles-ci dans un plat allant au four à 180 °C. Découper la fourme en petits dés. Présenter les poires dans des assiettes individuelles. Les arroser d'huile de noix (1 filet) et disposer les carrés de fourme le plus agréablement possible.

## REBLOCHONS AU MIEL

Ingrédients :

- 2 reblochons
- 4 c. à soupe de miel doux
- 6 c. à café de pignons de pin
- 1 baguette
- 1 salade frisée

Vinaigrette :

- 3 c. à soupe d'huile (4 huiles)
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- ½ c. à café de vinaigre de framboise
- 1 c. à soupe de condiment Savora (Amora)
- sel, poivre

Préparer la vinaigrette. Nettoyer la salade. Colorer 1 minute les pignons de pin.

Griller 24 tranches de baguette de pain. Couper les reblochons en autant de parts, les napper d'un filet de miel. Glisser sous le grill du four. Surveiller attentivement.

Assaisonner la salade. Présenter sur des assiettes individuelles. Poser les toasts parsemés de pignons de pin. Saupoudrer de poivre.

## PAIN D'ÉPICES CHAUD AU CHEVRE ET AUX POMMES

Ingrédients :

- 1 bûche de chèvre
- 1 pain d'épice tranché
- 2 pommes
- 2 c. à soupe de miel toutes fleurs
- Fines tranches de lard « petit déjeuner »

Préchauffer le four à 180 °C. Couper la bûche en tranches. Faire revenir les pommes coupées avec une noisette de beurre et retirer du feu et faire refroidir.

Prendre chaque tranche de lard, poser dessus un peu de pommes, une tranche de chèvre. Enrouler le tout avec le lard et déposer ce paquet sur une tranche de pain d'épice.

Ajouter un filet de miel et enfourner pendant 10 min. jusqu'à ce que le chèvre commence à fondre.

Déguster tiède.

## CHAMPIGNONS FARCIS AU FROMAGE DE CHEVRE, MIEL ET FINES HERBES

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 12 gros champignons (gros champignons de Paris ou des champignons de souche)
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 4 cl de crème
- 2 brins de romarin
- 2 brins de thym
- 6 cuillères à café de miel d'acacia
- jus de citron
- sel, poivre

Effeuillez les brins de romarins et de thym et hacher le tout finement. Nettoyer et brosser les champignons. Séparer les têtes des champignons de leurs queues. Verser un peu de jus de citron sur les têtes des champignons pour éviter qu'elles ne noircissent. Hacher finement les queues. Déposer le fromage de chèvre dans un saladier et l'écraser à la fourchette. Ajouter la crème pour rendre le fromage plus facile à mélanger. Ajouter les queues de champignons hachées. Saler et poivrer le mélange.

Déposer un peu de miel dans le fond des têtes de champignons. Recouvrir avec la farce au fromage de chèvre et champignon. Vous pouvez farcir les têtes de champignon au moyen d'une poche à douille de pâtissier de manière à obtenir un résultat plus esthétique. Napper la farce avec une nouvelle couche de miel. Saupoudrer avec le thym et le romarin haché. Disposer les têtes de champignons farcies dans un plat pouvant aller au four et laisser couler un filet d'huile d'olive sur chaque tête.

Faire cuire pendant 50 minutes dans un four préchauffé à 150°C.

## PETITS FEUILLETES A LA VACHE QUI RIT CHEVRE ET ROMARIN ET TOMATE CERISE

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 1 pot de vache qui rit chèvre et romarin
- QS de tomates cerise
- 1 cs de romarin frais ciselé ou à défaut du thym
- miel liquide



Avec un emporte-pièce, découper des petits ronds dans la pâte et les poser sur une toile en silicone. Laver et couper en 2 les tomates cerise. Avec une petite cuillère, déposer un peu de vache qui rit sur le fond des tartelettes, une moitié de tomate et parsemer de romarin ou de thym. Verser quelques gouttes de miel mais pas trop. Enfourner à 180°C pour environ 20/25 mn.

## **SAMOUSSA AU CHEVRE, AU MIEL ET A LA BIERE**

Ingrédients pour 16 bricks :

- 8 feuilles de brick
- 2 bûches de chèvre
- 16 c. à café de miel
- 50 g de noix
- sucre en poudre
- 1 jaune d'œuf
- graines de sésames (2cs)
- 1 bière style kriek (lambic à la cerise, 33cl)



Commencer par le sirop de bière. Mettre les 3/4 de la bière dans une casserole et faire chauffer gentiment. Ajouter environ 4 cuillères à soupe de sucre et laisser réduire tranquillement. La bière doit s'évaporer et le sirop doit prendre. Faire attention de ne pas trop réduire (ce n'est pas un caramel !).

Poivrer et saler légèrement puis réserver. Si le sirop a trop pris, rajouter 1 à 2 cuillères à soupe de bière avant de servir.

Hacher les noix à l'aide d'un couteau. Couper les feuilles de bricks en deux. Rabattre la partie arrondie sur le bord droit afin d'obtenir une bande de feuille de brick. Placer à l'extrémité une tranche de bûche de chèvre puis une c. à café de miel et une c. à café de noix concassées. Plier en forme de triangle. Dorer à l'œuf. Parsemer de graines de sésame. Faire cuire les bricks 10 min dans un four préchauffé à 200°C. Retourner à mi-cuisson. Ces bricks peuvent être servis à l'apéro ou en entrée avec une salade, avec la sauce en accompagnement.

## **CREVETTES A LA MOUTARDE ET AU MIEL**

Ingrédients :

- 500 g de crevettes (cuites ou non dans le second cas la cuisson est un peu plus longue)
- 1 càc de gingembre
- 1 échalote
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc pas trop sec (voire un peu moelleux)
- 2 càs de moutarde de Meaux (moutarde à l'ancienne)
- 1 càc d'huile d'olive
- ½ càs de miel
- 2 càs de sauce soja

Eplucher les crevettes en laissant le dernier anneau de la queue. Réserver. Emincer l'échalote, l'oignon et le gingembre et les faire fondre à la poêle à feu assez doux. Verser le vin blanc et porter à ébullition pour qu'il s'évapore.

Quand il ne reste qu'une càs de vin blanc, ajouter la moutarde et les crevettes, faire revenir le tout pendant 2 mn à feu vif si les crevettes sont cuites, et un peu plus si elles sont crues. Lorsqu'elles sont bien enrobées par la moutarde, ajouter le miel et la sauce soja et cuire jusqu'à ce que les crevettes caramélisent. Servir très chaud avec la garniture choisie...

# **Soupes et Potages**



## POTAGE À LA COURGE BUTTERNUT ET MIEL

Nb. portion(s) : 6

Ingrédients :

- 2 c. à table beurre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 pomme-de-terre
- 1 courge Butternut
- 5 tasses bouillon de poulet
- 1/2 tasse miel
- 1/2 c. à thé thym séché
- sel et poivre



Éplucher et hacher tous les légumes. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail. Brasser jusqu'à ce que l'oignon et l'ail ait une belle coloration. Ajouter les carottes, le céleri, les patates, la courge, le bouillon de poulet, le miel et le thym. Amener à ébullition puis réduire le feu à moyen et laisser mijoter de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu et laisser refroidir. Mettre le mélange dans un mélangeur électrique et réduire en purée. Remettre la soupe dans un chaudron et assaisonner au goût.

## POTAGE DE CAROTTES AU MIEL

Nb. portion(s) : 4

Ingrédients :

- 450g de carotte
- 2 tasses bouillon de poulet
- 1 oignon haché
- 1 tasse lait
- 1/4 tasse miel
- de la muscade pour décorer



Dans une marmite, ajouter les carottes, l'oignon et le bouillon de poulet. Faire cuire lentement jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Mettre dans le mélangeur électrique et réduire en purée. Remettre dans la marmite. Ajouter le miel et le lait. Faire réchauffer quelques minutes. Ajouter de la muscade au moment de servir.



# Plat principal



## MAGRETS DE CANARD AU MIEL ET AUX MYRTILLES

Nb. portion(s) : 4

Temps de préparation : 15 minutes

### Ingrédients

- 2 magrets de canard
- 3c à table miel de framboisier
- 3c. à table vinaigre balsamique
- 1 échalote française
- 1 1/4 tasse fond brun
- 1/2 tasse myrtilles



Faire des entailles en quadrillage à la peau du magret de canard. Assaisonner de sel et poivre. Verser le miel dans une petite casserole et faire cuire environ 2 minutes. Ajouter le vinaigre balsamique et l'échalote hachée finement. Cuire 1 minute de plus pour laisser réduire. Ajouter le fond brun. Laisser réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle nappe le dos d'une cuillère. Ajouter les myrtilles et cuire quelques minutes de plus. Assaisonner au besoin, réserver au chaud.

Préchauffer le four à 190°C. Faire chauffer une poêle sans matière grasse. Lorsque la poêle est bien chaude, saisir les magrets, d'abord du côté peau, jusqu'à bonne coloration. Puis les tourner pour colorer. Placer au four environ 5 minutes. Retirer du four, placer dans une assiette chaude et couvrir d'un papier d'aluminium.

Laisser reposer 5 minutes avant de trancher les magrets. Dresser les tranches dans une assiette et napper de sauce au bleuet.

## FONDUE AU CHAMPAGNE ET MIEL

Nb. portion(s) : 2

### Ingrédients :

- 500 g de fromage de type suisse râpé
- 4 c. à thé de fécule de maïs
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à table de beurre
- 1/4 de tasse échalote française hachés finement
- 1 gousse d'ail émincé
- 1 1/4 tasse de champagne ou vin mousseux sec
- 1/3 tasse de miel
- 2 c. à table de jus de citron
- 1 pincée de muscade
- poivre



Mélanger le fromage avec la moutarde et la fécule de maïs. Dans un chaudron épais, faire fondre le beurre. Ajouter les échalotes et l'ail, de 2 à 3 minutes. Ajouter le champagne et porter à ébullition. Ajouter lentement le fromage tout en brassant. Incorporer le miel et le jus de citron. Brasser encore 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Assaisonner avec de la muscade et du poivre. Servir chaud immédiatement avec des croutons de pain, des pommes, des pommes de terre ou du brocoli.

## POULET AU PIMENT JALAPENO ET TOMATE

Nb. portion(s) : 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients :

- 1/2 piment jalapeno haché
- 1/4 tasse miel
- 1/4 c. à thé sel
- 4 poitrines de poulet désossé
- 1 tomate épépinée et coupée en dés
- 1/2 tasse oignon rouge émincé
- 1/4 tasse poivron vert haché
- 12 olives Kalamata dénoyautée et hachée
- 1 c. table vinaigre balsamique
- 1 c. table huile d'olive



Dans un mélangeur, incorporer le piment jalapeno, 2 c à table de miel et une pincée de sel. Réduire en purée. Étendre sur les poitrines de poulet, couvrir et réfrigérer 1 heure. Dans un bol, ajouter le reste du miel, la tomate, l'oignon, le poivron vert, les olives, le vinaigre et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Faire griller les poitrines de poulet jusqu'à ce qu'elles soient tendres et croustillantes. Servir avec la sauce aux tomates. Garnir de roquette.

## SALADE DE PORTOBELLO, VINAIGRETTE AU MIEL

Nb. portion(s) : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 1/3 tasse de miel
- 1/4 tasse de vinaigre balsamique
- 3 c. à table de sauce soja
- 2 gousses d'ail hachées grossièrement
- 1/3 tasse huile d'olive
- 4 champignons Portobello
- 1/4 tasse de bacon croustillant haché
- 8 tasses de bébé épinard

### VINAIGRETTE AU MIEL

- 2 c. à table de miel
- 1/2 c. à table de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à soupe d'échalote française hachée finement
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/8 de c. à thé de poivre
- 3 c. à table d'huile d'olive

### GARNITURE

- fromage Roquefort



Mélanger ensemble les ingrédients de la vinaigrette. Mettre de côté. Badigeonner les champignons avec un peu d'huile d'olive. Faire griller sur le BBQ ou dans une poêle. Lorsque prêt, retirer du feu et déposer les champignons dans un plat. Arroser de la vinaigrette et mettre au réfrigérateur de 2 à 4 heures. Au moment de servir, disposer les épinards dans les assiettes. Ajouter les champignons, et les miettes de bacon. Arroser de vinaigrette. Garnir avec des morceaux de fromage Roquefort ou bleu et de la ciboulette.

## FILET DE PORC GLACÉ AU MIEL

Nb. portion(s) : 4 à 6

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients :

- 1/2 tasse de miel de sarrasin
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 1/4 tasse de vinaigre de cidre
- 1 c. à table d'ail émincé
- 2 c. à thé d'herbes de Provence
- 1 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre
- 1 filet de porc



Mélanger les ingrédients de la marinade. Déposer sur les filets de porc et laisser mariner au réfrigérateur de 2 à 4 heures. Sortir le plat du frigo environ 30 minutes avant l'utilisation. Faire griller les filets de porc environ 20 à 25 minutes. Arroser souvent avec la marinade. Faire réduire le reste de marinade pour la sauce. Retirer le porc du feu et laisser reposer environ 5 minutes avant de le trancher. Servir avec du riz ou des légumes.

## FILET DE SAUMON AU CHILI

Nb. portion(s) : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 4 filets de saumon
- 1 c. à table vinaigre balsamique
- 1 c. à table de miel toutes fleurs
- 1 c. à thé de poudre de chili
- sel et poivre



Déposer les filets de saumon sur une plaque de cuisson allant au four. Saler et poivrer. Dans un bol, mélanger le vinaigre, le miel et la poudre de chili. Étendre ce mélange sur les filets de saumon. Cuire au four à 200 °C de 10 à 15 minutes.

## PILONS DE POULET AU ROMARIN ET AU MIEL DE SARRASIN

Nb. portion(s) : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 12 pilons de poulet
- 2 c. à table huile d'olive
- 1/2 tasse miel de sarrasin
- 1 c. à table romarin frais
- sel et poivre



Préchauffer le four à 200°C. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Sur chaque pilon de poulet, pratiquer deux petites incisions côte à côte. Tourner légèrement le pilon et répéter. Faire environ 6 incisions par pilon. Mélanger les pilons et l'huile. Saler et poivrer. Étendre les pilons sur la plaque préparée. Cuire au

four sur la grille du bas, pendant 45 minutes. Pendant ce temps, dans une petite casserole, faire chauffer le miel et le romarin à feu moyen pendant 5 minutes. Terminer la cuisson des pilons sous le grill du four pendant 3 minutes. Dans un bol, bien mélanger les pilons et le miel chaud.

## LINGUINI AUX CREVETTES

Nb. portion(s) : 4

Ingrédients :

- 450 g crevettes
- 1/2 tasse carotte
- 1/2 tasse céleri
- 1/2 tasse échalote
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à table huile d'olive
- 1/2 tasse eau
- 1/4 tasse miel
- 4 c. à thé fécule de maïs
- 1 c. à thé sel
- 1/4 c. à thé poivron rouge
- 1/4 c. à thé romarin séché
- 450 g linguine cuites



Couper tous les légumes en julienne. Faire revenir dans un wok les carottes, le céleri, l'échalote et l'ail environ 3 - 4 minutes. Mélanger dans un bol le reste des ingrédients excepté les linguini. Ajouter dans le wok et cuire environ 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce soit plus épaisse. Servir sur les pâtes.

## CÔTES LEVÉES À L'ORANGE ET AU MIEL

Nb. portion(s) : 4

Ingrédients :

- 2 c. à table huile végétale
- 1 tasse oignon haché
- 2 gousses d'ail
- 1 bouteille sauce chili
- 1/3 tasse miel
- 1 c. à table raifort
- 1 c. à table zeste d'orange
- 4 morceaux de longes de porc



Dans une casserole, faire chauffer l'huile et y faire sauter les oignons jusqu'à coloration. Ajouter l'ail. Ajouter la sauce chili, le miel, le raifort et le zeste d'orange. Couvrir et laisser mijoter environ 5 minutes. Retirer du feu. Placer les côtes levées sur un papier d'aluminium et badigeonner de sauce des deux côtés. Refermer le papier et mettre au four à 180°C pendant 1 heure. Lorsqu'elles sont cuites, on peut placer les côtes levées sur la grille du BBQ et badigeonner du restant de la sauce pour leur donner une belle coloration.

## CÔTES DE PORC AU MIEL ET À L'ANANAS

Nb. portion(s) : 6

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 6 côtes de porc
- 1 ananas
- 3 c. à soupe miel
- 3 oignons
- 50 g beurre
- 4 c. à soupe huile d'arachide
- sel et poivre



Placer les côtes de porc dans un plat creux. Saler et poivrer. Mélanger le miel et 2 c. à soupe d'huile dans un bol et badigeonner la viande. Bien enrober les côtes. Laisser mariner 20 minutes au frais. Pendant ce temps, éplucher l'ananas et le coupez en tranches très fines. Peler et émincer les oignons. Faire chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle. Égoutter les côtes de porc et les faire dorer des deux côtés. Les retirer de la poêle et les remplacer par les oignons. Faire bien dorer. Baisser le feu, remettre les côtes de porc dans la poêle et verser la marinade. Poursuivre la cuisson environ 20 minutes en retournant régulièrement les côtes. Dix minutes avant la fin de la cuisson, faire fondre le beurre dans une autre poêle et y faire dorer les tranches d'ananas à feu vif. Répartir les côtes de porc et les tranches d'ananas dans les assiettes. Arroser les côtes de porc de leur sauce de cuisson et servir aussitôt.

## SAUTÉ DE BOEUF AU MIEL

Nb. portion(s) : 4

Temps de préparation : 35 minutes

Ingrédients :

- 2 oignons hachés
- 500 g de bœuf en cubes
- 5 c. à soupe miel
- 1/4 tasse vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe sauce soja
- 2 c. à thé gingembre
- 1 petite boîte tomates concassées



Émincer les oignons et les faire dorer dans une sauteuse avec quelques gouttes d'huile d'olive. Ajouter les cubes de bœuf et le gingembre. Faire revenir ensemble environ 3 minutes. Ajouter le miel, le vinaigre balsamique et la sauce soja. Mélanger et cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Saler et poivrer. Ajouter les tomates concassées. Laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes. Servir bien chaud avec du riz.

## COTES DE PORC AU MIEL SAUCE PIQUANTE

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 belles côtes de porc

Pour la marinade :

- 125 ml de sauce soja



- 125 ml de fond de veau
- 4 gousses d'ail écrasées
- 60 ml de sauce Worcestershire
- 60 ml de sucre brun
- 15 ml d'oignon émincé
- 6 petites échalotes hachées
- quelques gouttes de Tabasco

Pour la sauce au miel et à l'ail :

- 375 ml sauce barbecue
- 250 ml de ketchup
- 3 gousses ail écrasées
- 1 cube de volaille dans 125 ml d'eau
- 60 ml miel liquide
- 10 ml sauce Wasabi

Pour la marinade, mélanger tous les ingrédients dans un saladier, et y déposer les côtes de porc ; les faire mariner 48h00 au frais en les retournant de temps à autre. Couvrir avec un film plastique pour protéger de l'air.

Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients dans une casserole et faire chauffer à feu moyen. Une fois bien chaud, mélanger régulièrement et faire réduire à feu doux. Une fois la sauce réduite et onctueuse, réserver hors du feu.

Récupérer les côtes de porc de la marinade et les faire griller sur votre grill soit dans une poêle chaude. Eviter de les faire brûler en les retournant régulièrement. Une fois bien grillées, servir en les badigeonnant généreusement de sauce piquante au Miel.

Accompagnement : Riz nature ou pommes de terre sautées.

## FILET MIGNON AU MIEL

Pour 2 personnes :

Ingrédients :

- 1 filet mignon de porc
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 2 cuil. à soupe de miel
- 1 cuil. à café de gingembre moulu
- 1 gousse d'ail
- thym



Faire la marinade avec la sauce soja, le miel, le gingembre, l'ail écrasé et un peu de thym.

Couper le filet mignon en tranches de 1 à 1,5 cm d'épaisseur.

Dans un plat, bien mélanger la viande à la marinade et laisser mariner à température ambiante pendant 30 minutes. Dans une poêle antiadhésive bien chaude, mettre la viande sans sa marinade, à cuire 2 minutes de chaque côté.

Ajouter la marinade et laisser cuire encore 5 minutes en remuant régulièrement.

## CANARD LAQUE AU MIEL

Pour 2 personnes

Préchauffer le four, thermostat 7 (210°C)

Cuisson 20 à 25 min environ

Ingrédients :

- 10 g de Maïzena
- 10 g d'eau
- 7 g de sauce soja
- 7 g de vinaigre de vin chinois
- 0,5 g de sel (1 pincée)
- 8 g d'ail
- 1 g de cinq épices
- 25 g de miel
- 350 g de magret de canard
- 30 g d'huile arachide (bambous)
- 400 g de pousses de bambou cuites
- 7 g de sauce soja
- 8 g de miel
- 0,5 g de sel (1 pincée)
- 0,5 g de cinq épices
- 3 g de ciboulette



Éplucher les gousses d'ail, enlever le germe central, émincer, disposer l'ail dans un ramequin à fond plat, avec un pilon écraser l'ail.

Verser la maïzena et l'eau froide, dans un ramequin, mélanger. Ajouter la sauce soja, le vinaigre chinois, un peu de sel, l'ail, le cinq épices. Ajouter le miel, mélanger. Placer le magret dans une assiette, le badigeonner avec la préparation sur toutes les faces. Couvrir le magret avec un papier film et placer au réfrigérateur pendant 1 h minimum. Le parfum de votre magret dépendra du temps de pause.

Le temps de pause est terminé. Disposer le magret dans un plat à four adapté à sa taille. Badigeonner avec la préparation de tous côtés le magret et placer au four pendant 20/25 minutes en le badigeonnant régulièrement en cours de cuisson avec notre préparation.

Égoutter les bambous. Chauffer l'huile dans la poêle, ajouter les bambous à feu doux, ajouter la sauce soja, miel, sel, cinq épices, ciboulette, mélanger, garder au chaud.

En cours de cuisson badigeonner avec la préparation. Les pointes du magret dorment rapidement. Placer un papier d'aluminium à cet endroit pour une dorure régulière.

Sortir le magret du four. Attention 15/20 min est un maximum pour garder du moelleux. Découper le magret en tranches, saupoudrer de ciboulette et servir aussitôt.

## MAGRET DE CANARD AU MIEL ET AU VINAIGRE BALSAMIQUE



Ingrédients

- 3 magrets de canard
- 3 échalotes
- 15 cl de vin rouge
- 15 cl de vinaigre balsamique
- 4 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- sel, poivre

Faire chauffer une poêle à feu vif et une petite casserole avec l'huile à feu moyen.

Faire des croisillons sur la peau des magrets de canard avec un couteau. Saler des deux côtés. Les poser côté peau dans la poêle.

Peler et émincer échalotes. Les verser dans la casserole et saler. Faire cuire 3 minutes en remuant. Ajouter le vin, le vinaigre, le miel et le poivre. Laisser réduire le tout à petits bouillons.

Après 4 minutes de cuisson des magrets, baisser le feu. Laisser cuire encore 4 minutes de l'autre côté, puis les retourner pour à nouveau 4 minutes de cuisson.

Les retirer de la poêle. Les couper en tranches, répartir sur les assiettes et les arroser de sauce au vinaigre.

## CHICONS SAUTES AU MIEL FACON CHINOISE

Pour 3 personnes

Cuisson au wok des endives

Ingrédients :

- 15 g d'huile d'arachide
- 130 g d'oignon
- 600 g de chicons
- 10 g de gingembre frais
- 30 g de sauce soja
- 15 g de vin de riz
- 15 g de miel
- 1 g de sel fin
- 1 g de cinq épices
- 15 g d'huile de sésame
- 3 g de zeste de citron
- 20 g de graines de sésame
- 3 g de persil



Enlever les feuilles abîmées des chicons, couper la partie de la base abîmée, passer rapidement sous l'eau courante, éponger. Enlever la partie amère. Évider la base avec un couteau pointu, faire un petit cône de 3 cm de diamètre. Émincer finement avec un couteau bien aiguisé.

Laver, brosser le citron, avec le zesteur faire des lanières de zeste de citron pour la décoration, presser le citron. Éplucher, couper le gingembre en morceaux ou lamelles, réduire en purée avec un mixeur. Ciseler en demi-rondelles. Réserver sur le plan de travail.

Chauffer l'huile d'arachide dans le wok. Ajouter les oignons et le gingembre, faire sauter en mélangeant à feu moyen pendant 1 minute environ. Ajouter les endives émincées, le vin de riz chinois, la sauce soja, mélanger régulièrement.

Ajouter le miel et le jus de citron, le sel et le cinq épices, mettre à feu doux, les endives diminuent de volume. Mélanger régulièrement pendant 5 minutes les endives doivent rester légèrement croquantes. En fin de cuisson, ajouter l'huile de sésame, les zestes de citron et les graines de sésame. Saupoudrer de persil.

Servir très vite avec des rissoles de foies de volaille cuites en friture ou une viande de votre choix.

## BROCHETTES DE POULET MARINE AU MIEL

Dans un bol hermétique, mettre des morceaux de blancs de poulet découpés en gros morceaux. Ajouter du miel, du jus de citron, du paprika et du thym, salez et poivrez.

Mélanger et fermer le tout hermétiquement. Laisser mariner au minimum 2 heures.

Monter les morceaux de viande sur des pics à brochettes.

On peut intercaler des morceaux de poivrons, d'oignons rouges.

Mettre à cuire au barbecue ou sous le grill du four.



Grâce au miel, le poulet prend une jolie couleur de grillé, et il reste vraiment moelleux à l'intérieur !

### POULET AU MIEL ET A LA MOUTARDE

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 2 c. à soupe de moutarde
- 2 c. à soupe de miel
- 2 blancs de poulet – sel et poivre



Mélanger le miel et la moutarde.

Faire des croisillons dans les blancs avec un couteau. Les faire cuire dans une sauteuse avec une cuillère d'huile d'olive. Quand le poulet commence à être cuit, ajouter petit à petit un peu de sauce au miel qui va caraméliser avec le poulet, à feu doux.

Servir le poulet chaud avec un filet de sauce moutarde et miel accompagné d'une purée de céleri (céleri cuit à l'eau mixé avec l'eau de la cuisson, de la crème et un peu de beurre).

### SAUMON LAQUE AU SOJA ET AU MIEL

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 pavés de saumon
- 1 cuil à soupe de miel
- 4 cuil à soupe de sauce soja
- le jus et le zeste d'une demi-orange



La veille faire blanchir les zestes afin de les rendre plus digestes.

Mélanger le miel, les zestes, le jus d'une demi orange et 3 cuil à soupe de sauce soja, verser la préparation sur les saumons, mettre au frais 24 heures.

Le lendemain, verser dans une poêle chaude, 1 cuil à soupe de sauce soja, faire cuire le saumon à feu très doux 10 min côté peau, puis retourner le côté face lors des 5 dernières min de cuisson.

### CAROTTES AU MIEL ET AUX EPICES

Ingrédients :

- 1 kg de carottes
- miel
- crème fraîche liquide
- 4 épices
- sel et poivre
- 200 g de lardons
- 20 g de beurre



Faire cuire les carottes à la vapeur. Les faire revenir dans le beurre avec les lardons puis rajouter les épices, le sel, le poivre. Ensuite mettre le miel et la crème fraîche. Laisser épaissir et servir.

## CAILLES A L'ORIENTALE

Ingrédients :

- 8 cailles
- 100 g de raisins de Corinthe
- 1 tasse de thé
- 75 g d'amandes pilées
- 1 gros oignon haché
- 120 g de couscous
- 40 g de beurre fondu
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 pincée de safran
- 2 c. à soupe d'huile
- 100 ml de miel liquide
- sel

Mettre à tremper les raisins dans le thé chaud, puis égoutter et mélanger avec les amandes pilées, l'oignon haché, le piment, le safran, du sel, le couscous et le beurre fondu.

Farcir les cailles de ce mélange et les refermer soigneusement. Disposer les cailles bien serrées dans une cocotte et faire cuire à feu doux jusqu'à complète évaporation du jus.

Arroser avec l'huile très chaude et le miel. Prolonger la cuisson de 5 minutes.

## PUREE D'OIGNON AU MIEL

Faire blondir 1 kg d'oignons doux émincés dans de l'huile d'olive ; saler, poivrer généreusement ; ajouter 3 cuillères à soupe de miel. Laisser cuire 10 minutes en remuant de temps en temps.

Accompagne très bien un lapin sauté ou des côtelettes de porc.



## LAPIN AU MIEL

Ingrédients :

- 1 lapin en morceaux
- 1 c. à soupe de gingembre en poudre
- 1 c. à café de cannelle
- 50 g de beurre
- 2 gros oignons finement haché
- 3 c. à soupe de miel
- sel, poivre

Faire fondre le beurre dans une cocotte. Y mettre les morceaux de lapin. Saupoudrez de gingembre et de cannelle, saler et poivrer.

Ajouter les oignons hachés, couvrir aux  $\frac{3}{4}$  d'eau et laisser mijoter.

Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le miel.

## AUTRUCHE AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes :

Ingrédients :

- 4 pavés d'autruche
- 250 g de champignons de Paris
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- persil
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à soupe de miel
- huile d'arachide
- 1 verre de bouillon dégraissé de volaille
- baies roses
- sel, poivre

Éplucher et émincer les échalotes. Verser 1 c. à soupe d'huile dans une poêle et faire fondre les échalotes à feu moyen. Ajouter les champignons de Paris après les avoir lavés rapidement sous le robinet et faire cuire jusqu'à évaporation de leur eau. Saler, poivrer. Incorporer ail et persil hachés. Remuer. Verser le bouillon de volaille, le miel, la moutarde. Porter à ébullition. Remuer. Poêler les pavés 3 minutes de chaque côté. Saler, poivrer. Vérifier l'assaisonnement.

Dans des assiettes individuelles, disposer les champignons, le pavé dessus et un cordon de sauce autour. Des baies roses termineront la décoration.

## LAPIN AU MIEL

Ingrédients :

- 1 lapin découpé en morceaux
- 1 petite botte d'oignons grelots
- 1 verre ½ de bouillon de volaille
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de miel
- thym, laurier, ail, clou de girofle
- sel, poivre

Éplucher les oignons en conservant un peu de leur tige. Dans une cocotte faire dorer doucement les morceaux de lapin (salés et poivrés) dans l'huile d'olive. Ajouter les oignons en les remuant avec le lapin.

Diluer le miel dans le bouillon de volaille. Verser le tout sur le lapin accompagné du thym frais (si possible), le laurier, l'ail piqué du clou de girofle. Couvrir, cuire à feu doux une bonne heure.

*Des pâtes peuvent accompagner ce plat mais aussi des pommes de terre vapeur, croquettes.*

## SUPREME DE PINTADE AU MIEL

Ingrédients :

- 4 suprêmes de pintade
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- huile
- beurre

- 5 cl d'armagnac
- 10 cl de vin blanc
- 30 cl de vinaigre de cidre
- 2 échalotes
- 1 c. à café de poivre vert
- sel, poivre

Mélanger 1 c. à soupe de miel avec le gingembre. Poivrer et enduire les suprêmes de pintade.  
Laisser mariner quelques minutes en les retournant et les faire revenir à la poêle avec 1 noix de beurre et 1 c. à soupe d'huile. Flamber avec l'armagnac. Retirer les suprêmes. Déglacer la poêle avec le vin blanc.  
Placer les échalotes hachées et le poivre vert dans une casserole, verser le vinaigre, ajouter la sauce de la poêle et réduire de 1/3.  
Napper les suprêmes de pintade avec cette sauce.

# Desserts



## CACAHUETES GRILLEES AU MIEL

Pour 500 g environ

- 350 g de cacahuètes décortiquées
- 175 g de miel
- 2 c à c de cinq épices (mélange chinois)

Préchauffer le four à 150°C.

Mélanger les ingrédients dans une casserole, et faire chauffer à feu doux.

Étaler les cacahuètes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 15 à 20 mn, jusqu'à ce que les cacahuètes soient bien dorées. Laisser refroidir avant de servir. Les cacahuètes se conservent une semaine dans un récipient hermétique.



## BISCUITS AU MIEL ET À LA CANNELLE

Ingrédients (pour 20 biscuits) :

- 120 g de beurre
- 100 g de sucre fin
- 1 bonne cuillère à soupe de miel
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à café de cannelle
- 180 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique

Préchauffer le four à 180°C. Mixer le beurre et le sucre dans un bol jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter le miel, puis le jaune d'œuf. Ajouter la cannelle, la farine et la levure et mélanger le tout. Si la pâte obtenue est trop collante, ajouter un peu de farine. Prendre une cuillère à café de pâte et former une petite boule. La rouler dans un peu de sucre et de cannelle, puis la poser sur une plaque à four graissée. Mettre les biscuits à cuire pendant 12 à 15 minutes.

## GÂTEAU RENVERSÉ AUX POIRES

Ingrédients :

### GARNITURE

- 1 poire
- 1 c. à table farine
- 2 cuillères à thé zeste d'orange
- 1 cuillère à thé cannelle moulue
- 1/2 tasse de miel

### GÂTEAU

- 1 tasse farine
- 1 cuillère à thé de levure chimique
- 1/4 cuillère à thé bicarbonate de soude
- une pincée de sel
- 1/2 tasse de miel
- 1 œuf
- 2 c. à table beurre
- 2 c. à table de jus d'orange

**GARNITURE :** Peler et couper la poire en tranches. Les placer en rangée dans le fond d'un moule à gâteau graissé. Saupoudrer avec la farine, le zeste d'orange et la cannelle. Arroser le tout de miel.

**GÂTEAU :** Dans un bol combiner la farine, la levure, le bicarbonate de soude et le sel. Dans un autre bol ajouter le miel, l'œuf, le beurre et le jus d'orange. Ajouter au mélange sec et brasser jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Verser le mélange sur les poires. Cuire au four à 180 °C de 30 à 35 minutes. Laissez refroidir 5 minutes avant de retourner pour démouler.

## **GÂTEAU AUX AMANDES ET AU MIEL**

Nb. portion(s) : 8

Temps de préparation : 12 minutes

Ingrédients :

- 3/4 tasse miel
- 2 c. à thé de levure chimique
- 1 c. à thé essence d'amande
- 1 1/2 tasse amandes effilées
- 3 œufs
- 1/2 tasse lait
- 1/4 tasse huile végétale
- 1 1/2 tasse farine
- 1/2 c. à thé sel



Préchauffer le four à 190°C. Graisser et fariner un moule à charnière de 25 cm de diamètre. Battre les œufs avec le lait, l'huile et le miel. Dans un autre bol, mélanger la farine, la levure et le sel. Ajouter les ingrédients secs à la préparation au miel et mélanger. À l'aide d'un couteau de chef, concasser 250 ml d'amandes effilées. Incorporer les amandes broyées et l'essence d'amande à la préparation au miel. Verser la pâte dans le moule préparé et parsemer d'amandes effilées. Cuire au four de 40 à 45 minutes. Laisser reposer 10 minutes avant de démouler.

## **BAKLAVAS**

Ingrédients :

- 1 tasse noix de Grenoble haché finement
- 1/4 de tasse sucre
- 1/4 de c. à thé de cannelle moulue
- 1/4 de tasse beurre
- 6 feuilles pâte filo
- 1/2 tasse de miel



Combiner les noix, le sucre et la cannelle. Badigeonner généreusement de beurre fondu les feuilles de pâte phyllo. Étendre le mélange de noix sur les feuilles de pâte, puis rouler chaque feuille comme un cigare. Préchauffer le four à 160°C. Placer les baklavas dans un plat allant au four et cuire pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Pendant ce temps, dans une petite casserole, chauffer le miel à feu doux sans faire bouillir, puis versez-le sur les baklavas. Couvrir le plat de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 1 heure. Couper en tranches et servir.

## CRÈME BRULÉE AU CHOCOLAT ET AU MIEL

Nb. portion(s) : 4

Ingrédients

- 1 boîte de lait en poudre
- 1 tasse lait
- 2 œufs
- 1/2 tasse miel toutes fleurs
- 1 c. à table poudre de cacao
- 2 c. à thé zeste d'orange
- 1 c. à thé extrait de vanille
- 3 c. à table sucre



Dans un bol, mélanger le lait en poudre, le lait et les œufs. Puis ajouter le miel, la poudre de cacao, le zeste d'orange et la vanille. Diviser le mélange dans 4 ramequins allant au four. Déposer les ramequins dans un plat rempli d'eau, jusqu'à la moitié des ramequins. Cuire au four à 170°C pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre ressorte propre. Retirer les ramequins du plat et laisser refroidir. Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant 4 heures ou toute la nuit. Au moment de servir, saupoudrer le dessus des crèmes avec du sucre et placer sous le gril jusqu'à caramélisation.

## POMME CANDY AU MIEL

Nb. portion(s) : 6

Ingrédients :

- 1 tasse cassonade
- 1/2 tasse beurre
- 1/2 tasse miel
- 1/4 tasse crème 35%
- 1/4 c. à thé cannelle moulue
- 6 pommes
- 1/3 tasse noix hachées



Mélanger tous les ingrédients sauf les pommes et les noix dans un chaudron. Cuire à feu moyen jusqu'à la température de 130°C au thermomètre à bonbon en brassant constamment. Retirer du feu et laisser refroidir 5 minutes. Insérer des bâtons de bois dans les pommes puis tremper dans la préparation pour bien les enrober. Rouler dans des noix si désiré.

## GÂTEAU AUX MYRTHILLES

Nb. portion(s) : 8

Ingrédients :

GARNITURE

- 2 tasses de myrtilles
- 1 c. à table farine
- 1/2 tasse miel
- 2 c. à table jus de citron

GÂTEAU

- 2 c. à thé de levure chimique



- 1/2 c. à thé sel
- 1/2 tasse miel de myrtille ou de framboise
- 2 œufs
- 1/4 tasse lait
- 2 c. à table jus de citron
- 1 c. à thé zeste de citron
- 1 c. à thé extrait de vanille
- 6 c. à table beurre
- 1/2 c. à thé bicarbonate de soude

Placer les myrtilles dans le fond d'un moule à gâteau rond. Saupoudrer de farine sur les myrtilles puis le miel et le jus de citron. Mettre de côté.

Dans un bol, combiner la levure, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver. Dans un autre bol ajouter les œufs, le lait, le jus de citron, le zeste de citron et la vanille. Battre à la fourchette pour bien mélanger. Ajouter le mélange de farine et mélanger. Ajouter le beurre fondu. Déposer la pâte sur les myrtilles, étendre uniformément. Cuire au four à 180°C environ 30 minutes. Laisser refroidir 10 minutes avant de servir.

### CLÉMENTINES GIVRÉES AU MIEL

Nb. portion(s) : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 8 clémentines
- 250 ml yogourt nature
- 1 c. à soupe miel
- jus d'un demi-citron



Congeler quelques heures vos clémentines avant de les découper. Découper le sommet des clémentines sans abîmer l'écorce. Retirer la pulpe avec une cuillère parisienne et la passer au mélangeur avec le miel, le yogourt et le jus de citron. Replacer les clémentines évidées au congélateur. Faire prendre le mélange au congélateur en le brassant toutes les 20 minutes. Ensuite, répartir le mélange dans les écorces évidées et les coiffer de leur chapeau. Garder les clémentines au congélateur et les sortir à la température de la pièce environ 5 à 10 minutes avant de servir.

### CANNELÉS AU MIEL

Nb. portion(s) : 6

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 4 tasses (1 litre) lait
- 4 œufs
- 1 tasse (200 g) farine
- 1 1/3 tasse sucre
- 3/4 tasse (100 g) poudre d'amandes
- 1/3 tasse (40 g) beurre
- 2 c. à soupe miel



Porter le lait à ébullition. Le retirer du feu et ajouter les œufs 1 à 1 en fouettant vivement. Laisser refroidir puis ajouter le sucre. Mélanger et porter de nouveau à ébullition. Ajouter le miel, poursuivre la cuisson 1 minute. Retirer du feu et laisser refroidir. Ajouter la farine tamisée et la poudre d'amandes. Mélanger bien et passer au

tamis. Laisser reposer 24 heures. Le lendemain, préchauffer le four à 180°C. Beurrer les moules à cannelés et remplir de pâte. Enfourner et faire cuire 1 heure. Sortir les cannelés du four et démouler. Laisser refroidir sur une grille à température ambiante.

## MACARONS AU MIEL

Ingrédients :

- 80 g poudre d'amandes
- 160 g sucre glace
- 20 g sucre
- 80 g blanc d'œufs
- 10 gouttes de colorant alimentaire

GANACHE AU MIEL

- 250 g fromage mascarpone
- 60 g miel
- 2 jaunes d'œufs



Mélanger la poudre d'amandes et le sucre glace, réserver. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Lorsqu'ils sont bien fermes, incorporer le sucre et continuer de battre. Ajouter les colorants et battre encore quelques secondes. Verser les blancs colorés dans un plat et ajouter la moitié du mélange de poudre. Mélanger délicatement. Ajouter le reste du mélange de poudre et mélanger à nouveau. Remplir une poche à pâtisserie de ce mélange. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé déposer des ronds de pâte en prenant soin de bien les espacer car le mélange va prendre de l'expansion à la cuisson. Laisser reposer la plaque 45 minutes à température de la pièce. Puis enfourner à 150°C entre 10 et 13 minutes.

Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre. Fouetter le mascarpone et l'incorporer au mélange d'œufs. Ajouter le miel. Bien mélanger le tout. Remplir une poche à douille de ce mélange et garnissez les macarons. Il est préférable de laisser reposer les macarons une dizaine d'heure avec de les déguster.

## TARTE AUX POIRES, CHEVRE MIEL ET AUX PIGNONS DE PIN

Pour 8 personnes – Durée de cuisson : 20 mn à 180° C

Ingrédients :

- 6 poires fermes
- 1 pâte feuilletée
- 4 c. à soupe de miel
- 1 c. à dessert d'huile d'olive
- 1 bûche de chèvre
- 50 g de pignons de pin grillés à la poêle
- sel et poivre
- 1 pincée de cannelle

Dans un premier temps, préchauffez votre four. Peler les poires et les découper en petits cubes.

Faites griller, sans matière grasse, les pignons de pin dans une poêle très chaude, en surveillant qu'ils ne brûlent pas, et réserver.

Couper la bûche de chèvre en fines tranches. Faire très doucement fondre le miel en y incorporant l'huile d'olive, ajouter ensuite les morceaux de poire avec la cannelle. Augmenter le feu. Laisser les poires se colorer en remuant régulièrement. Y ajouter quelques pignons de pin, et réserver le reste pour la décoration. Saler et poivrer.

Dans un moule à tarte, déposer la pâte feuilletée sur le fond, verser la préparation aux poires et bien répartir. Couvrir de tranches de chèvre toute la surface de la tarte. Enfourner pendant environ 20 mn. Parsemer la tarte du reste de pignons.

Servir tiède.

## GAUFRES AU MIEL

Pour 6 personne(s) min

INGREDIENTS :

- 250 gr de farine
- 2 cuill. à soupe d'huile
- 2 cuill. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 160 gr de miel et les 3/4 d'un verre d'eau.

PREPARATION

Mélanger parfaitement à la spatule la farine, l'huile, l'eau de fleur d'oranger, le sel, les œufs, le miel et l'eau. Laisser reposer 2 heures (la pâte doit couler tout en étant épaisse). Faire cuire dans un gaufrier (suivant sa notice d'utilisation).



## CAKE AU MIEL ET À LA CANNELLE

Pour 6 personne(s)

INGREDIENTS :

- 200 g de sucre
- 220 g beurre
- 180 g farine
- 1/2 sachet de levure
- 125 g poudre d'amandes
- 4 œufs
- 1 c. à soupe miel liquide
- 2 c. à café cannelle en poudre
- 1 pincée sel



Préchauffer le four th.5/6 (160°C).

Faire fondre le beurre. Beurrer un moule à cake à l'aide d'un pinceau. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre fondu tiède, la poudre d'amandes, la farine, la levure, le miel et la cannelle. Bien mélanger.

Monter les blancs en neige avec le sel et les incorporer délicatement à la préparation.

Verser la pâte dans le moule et faire cuire pendant 50 min. Démouler sur une grille et laissez refroidir.

## BRIOUATS AU MIEL

Pour 4 personne(s)

INGREDIENTS :

- 1 paquet de feuilles de bricks
- 300 g d'amandes
- 200 g de sucre
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 50 g de beurre



- miel
- huile

Faire frire les amandes dans une poêle avec 3 cuillères d'huile d'arachide. Dès qu'elles sont dorées, les égoutter et les passer au mixer. Ajouter le sucre, le beurre, le beurre ramolli, l'eau de fleur d'oranger et une cuillère à soupe de l'huile de friture des amandes. Mouiller les feuilles de brick et les étaler sur la table. Les couper pour obtenir des feuilles de 20 cm sur 15 cm et les placer dans le sens de la largeur. Déposer au milieu de la feuille l'équivalent d'une cuillère à café de farce aux amandes. Écraser légèrement la farce.

Replier les deux côtés de la feuille, en haut et en bas pour obtenir une bande rectangulaire. Replier cette bande plusieurs fois de biais, pour obtenir un triangle. Pour plus de facilités les briouats peuvent être pliés en forme de rectangle.

Mettre le miel dans une casserole et le faire chauffer. Faire frire les briouats à la poêle dans de l'huile d'arachide en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les égoutter et les tremper dans le miel chaud.

## DOUCES MADELEINES AU MIEL CITRON ET AU ROMARIN

Pour une vingtaine de petites madeleines

Préparation 15 min - Repos 1 heure - Cuisson 12 min (pour chaque fournée)

INGREDIENTS :

- 100 g de farine
- 110 g de beurre
- 100 g de sucre
- 50 g de miel
- 60 g de poudre d'amande
- 1 œuf + 2 blancs d'œufs
- 1 citron
- quelques brins de romarin



Dans un grand bol, battre ensemble le sucre et les œufs. Ajouter petit à petit la farine, puis la poudre d'amande. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ciseler les brins de romarin et incorporez-le à la pâte. Prélever le zeste du citron et l'émincer finement. Réserver. Presser ensuite le jus du citron et l'incorporer à la pâte.

Placer dans une petite casserole le beurre coupé en dés, le miel et le zeste du citron. Faire fondre l'ensemble en laissant colorer le mélange. Puis, le verser dans le bol et mélanger. Réserver la pâte au réfrigérateur 1 heure.

Préchauffer le four à 170°. Remplir les moules à madeleines et enfourner pour 12 minutes.

## CLAFOUTIS AUX ABRICOTS, AU MIEL ET AUX PIGNONS

Ingrédients :

- une vingtaine de petits abricots
- 100 g de farine
- 4 œufs
- 20 cl de lait
- 40 g de beurre + une noix pour beurrer le plat
- 10 cl de crème liquide
- 4 c. à soupe rase de sucre en poudre
- 4 c à soupe de miel liquide
- 30 g de pignons
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger



- 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 180° C pendant au moins 10 mn avant d'enfourner les clafoutis.

Laver les abricots en les passant sous le robinet d'eau, les essuyer dans un linge, les couper en deux et les dénoyauter.

Faire fondre le beurre (à feu doux dans une casserole ou en le passant pendant 1 minute au micro-ondes).

Cassez les œufs dans une jatte. Les battre avec le miel, le sucre en poudre et l'extrait de vanille, à l'aide d'un fouet, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Disposer la farine tamisée dans un autre récipient creux. Ajouter la pincée de sel. Incorporer progressivement la moitié de la crème aux œufs et bien mélanger. Incorporer le lait, puis la crème, le beurre fondu et l'eau de fleur d'oranger à l'aide du fouet.

Beurrer un plat à gratin. Répartir les demi-abricots dedans, face bombée vers le bas du plat. Verser la pâte à clafoutis. Parsemer les pignons. Enfourner pour environ 45 minutes. Ne pas démouler.

## CAKE A L'ORANGE ET AU MIEL

Ingrédients :

- 3 œufs
- 80 g de sucre
- 80 g de miel
- 160 g de farine
- 150 g de beurre (ou de beurre demi sel)
- 1/3 de sachet de levure
- 80 g d'écorces d'oranges confites
- 3 cuillères à soupe de Cointreau ou Grand Marnier



Fouetter le sucre avec les œufs, ajouter le miel. Quand le mélange blanchit, ajouter la farine avec la levure.

Faire fondre le beurre, incorporer les écorces et la liqueur. Ajouter à la pâte.

Verser dans un moule à cake et mettre au four 180° pendant 30 à 40 minutes.

## PETITES FLEURS AU MIEL

Ingrédients :

- 50 g de beurre
- 50 g de miel
- 70 g de farine
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de vanille liquide



Préchauffer votre four à 200°C et poser la plaque mini charlottes sur la plaque alu perforée.

Mélanger le beurre ramolli et le miel. Ajouter un œuf, puis la farine et la vanille.

Enfourner pour 8 minutes.

## TARTE AUX POMMES ET MIEL DE THYM

Recette pour : 6 à 8 pers

Préparation : 30 mn

Repos de la pâte : 30 mn à 1 heure

Cuisson : 40 mn à 180 °

Ingrédients :

Pour la pâte à tarte



- 200 g de farine
- 100 g de beurre doux
- 60 g de sucre glace
- 1 pincée de sel
- 1 jaune d'œuf

Pour l'appareil

- 3 grosses pommes type golden
- 4 càs de miel de thym
- 1 càs de thym frais
- 3 gros œufs entiers
- 30 cl de crème fleurette
- 60 g de farine complète de riz
- 8 càs de sucre en poudre
- 1 pincée de sel

Réaliser la pâte à tarte, la filmer puis la laisser reposer 30 mn à 1 heure au frais. Peler les pommes puis les couper en tranches. Chemiser un moule à tarte à fond amovible avec la pâte à tarte. Déposer sur le fond de tarte en rosace les tranches de pommes. Dans une jatte battre les œufs avec le sucre, ajouter la farine de riz bien mélanger pour obtenir une préparation homogène ajouter la crème fleurette bien mélanger de nouveau puis ajouter le miel de thym, le sel et le thym frais.

Verser cette préparation sur les pommes

Enfourner four préchauffé à 180 ° pour une cuisson de 40 mn environ.

## BEIGNETS TUNISIENS

Ingrédients :

- 2 œufs
- 2 c. à soupe d'huile
- le jus d'1/2 orange
- 10 c. à soupe de miel
- 175 g de farine
- 1 c. à café de levure en poudre
- le zeste de 1 orange
- huile de friture



Battre les œufs avec l'huile et le jus d'orange. Sans cesser de battre, incorporer 150 g de farine, la levure, 2 c. à soupe de miel et le zeste d'orange râpé. Laisser reposer la pâte pendant 1 heure.

Étaler la pâte au rouleau et y découper des rondelles. Les passer dans la farine restante, puis les faire frire dans l'huile de friture chaude. Égoutter les beignets avant de les plonger dans le reste de miel chaud.

## CAKE AU MIEL

Ingrédients :

- 4 œufs
- 300 g de miel liquide
- 150 g de beurre mou
- 250 g de farine
- 1 c. à soupe de levure en poudre
- 1 verre de rhum brun
- 100 g de fruits confits
- 100 g de raisons de Corinthe



- 1 pincée de sel

Faire tremper les raisins dans de l'eau chaude.

Mélanger en fouettant les œufs, 200 g de miel et le beurre. Incorporer la farine, la levure, le sel, puis les 2/3 du rhum. Ajouter les fruits confits et les raisins égouttés. Malaxer jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Préchauffer le four.

Verser la pâte dans un moule tapissé de papier aluminium beurré et faire cuire à four moyen pendant 1 heure (vérifier la cuisson en enfonçant dans le gâteau la lame d'un couteau, qui doit ressortir sèche).

Dès la sortie du four, badigeonner le cake avec les restes de miel et de rhum, mélangés et chauds.

## CAKE AU MIEL ET AUX NOIX (OU AUX DATTES)

Ingrédients :

- 125 g de beurre + 20 g
- 125 g de miel
- 3 œufs
- 125 g de farine
- 150 g de cerneaux de noix
- 1 c. à soupe d'alcool de fruit (poire, framboise ou mirabelle)



Faire fondre le beurre sur feu doux. Ajouter le miel. Bien mélanger avec une cuillère en bois. Parfumer avec l'alcool de fruit choisi. Séparer les blancs et les jaunes d'œufs.

Mélanger les jaunes à la préparation (vigoureusement), la farine et continuer à tourner jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et souple.

Battre les blancs d'œufs en neige très ferme. Les mêler à la pâte. Beurrer un moule à cake. Verser la pâte. Écraser grossièrement les noix et en parsemer le dessus du gâteau. Faire cuire au four pendant 40 minutes. Démouler sur une grille après refroidissement. Pour les dattes, les couper en morceaux et procéder de la même façon que pour les noix.

## CREME AU MIEL

Ingrédients :

- 4 œufs
- 6 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 50 cl de lait
- 1 noix de beurre

Mélanger 2 c. à soupe de miel avec le sucre. En tapisser l'intérieur d'un moule beurré.

Dans un saladier, battre les œufs et le reste du miel. Incorporer le lait bouillant. Verser dans le moule. Faire cuire 30 minutes au bain-marie, à four chaud.

## GLACE AU MIEL

Ingrédients

- 250 g de miel liquide
- 6 jaunes d'œufs
- 50 cl de lait entier
- 1 c. à soupe de fécule
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger



Battre énergiquement les jaunes d'œufs dans le miel ; y incorporer la fécule délayée dans ½ verre d'eau additionnée d'eau de fleur d'oranger.

Dans une casserole, faire bouillir le lait ; sans cesser de tourner, y verser lentement le mélange. Dès le retour de l'ébullition, retirer du feu et mettre à refroidir. Verser la crème liquide dans un bac à glace et placer au congélateur pendant une nuit.

## GLACE AU MIEL LAVANDE

Ingrédients :

- ½ l de lait
- 5 jaunes d'œufs
- 30 g de raisins secs
- 100 g de miel
- 1 c. à soupe de lavande effeuillée

Faire chauffer le lait dans une petite casserole avec la lavande.

Éteindre le feu. Laisser infuser 15 minutes. Fouetter les jaunes et le miel dans un saladier jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser le lait chaud filtré peu à peu dessus, puis remettre sur feu doux en mélangeant constamment avec une cuillère en bois.

Quand la crème nappe la cuillère, la passer au chinois et ajouter les raisins secs. Laisser refroidir en fouettant de temps en temps. Faire prendre en sorbetière.

## MADELEINES AU MIEL

Ingrédients :

- 100 g de farine
- 50 g de miel
- 60 g de beurre
- 1 zeste de citron
- 2 œufs entiers



Faire fondre doucement le beurre et le miel. Dans un saladier, battre les œufs en omelette et y ajouter la farine tamisée, puis le mélange miel-beurre et enfin le zeste de citron finement râpé.

Verser cette préparation dans des moules à madeleine beurrés et faire cuire à four modéré pendant une demi-heure.

## PAIN D'EPICES CLASSIQUE

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 125 g de sucre en poudre
- 125 g de miel, 25 cl de lait
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe de pastis



Tamiser la farine avec le sucre, y ajouter la cannelle et le bicarbonate de soude. D'autre part, faire fondre le miel et y ajouter le lait et le pastis. Mélanger les 2 préparations et mettre au four dans un moule à cake à 180°C pendant 1h.

## PAIN D'ÉPICES

### Ingrédients

- 150 g de farine de seigle
- 150 g de farine de blé
- 300 g de miel liquide de sarrasin ou de tilleul
- 100 g d'écorces d'orange et de citron
- 50 g de beurre
- 1 œuf
- ½ verre de lait
- 1 c. à café de cannelle
- 3 clous de girofle
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé



Mettre les 2 farines dans un saladier et creuser un puits ; y verser le miel, le lait et le beurre chauffés ; bien mélanger. Ajouter l'œuf, la levure, la cannelle, les clous de girofle, le sucre vanillé et les écorces finement émincées.

Pétrir longuement : la pâte doit être homogène et résistante. Laisser reposer 1 heure.

Verser la pâte dans un moule à cake et faire cuire 1 heure à four doux. Démouler sitôt cuit.

## CREME BRULEE AU MIEL DE CHATAIGNIER

### Ingrédients

- ½ de crème liquide
- 4 œufs
- 1 c. à soupe de miel de châtaigner
- 2 c. à soupe de sucre roux
- 1 gousse de vanille



À faire la veille : casser les œufs en séparant bien les jaunes (les blancs seront employés pour une autre recette). Faire chauffer la crème liquide. Fendre la gousse de vanille dans la longueur. Gratter l'intérieur avec la pointe d'un couteau pour faire tomber les petites graines dans la crème.

Battre les jaunes avec le miel de châtaigner. L'incorporer à la crème chaude. Continuer de remuer encore quelques minutes. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur.

Le lendemain, au dernier moment, disposer la crème dans des coupes individuelles ou des ramequins. Saupoudrez la crème de sucre roux et passer 3 minutes sous le grill du four préalablement rougi pour caraméliser la surface. Servir sans attendre.

# Confiserie



## TRUFFES AU CHOCOLAT ET AU MIEL

Ingrédients pour 70 truffles environ :

- 220 g de chocolat noir
- 15 cl de crème fraîche entière ( min 30% de MG)
- 20 g de miel d'acacia
- 30 g de beurre
- cacao pour l'enrobage



Râper ou concasser le chocolat noir et le placer dans un grand saladier. Verser la crème dans une petite casserole et la placer sur feu moyen-doux. Lorsque la crème arrive à frémissements, ôter du feu, ajouter le miel et mélanger pour le faire fondre.

Verser immédiatement la crème sur le chocolat noir concassé, ajouter le beurre coupé en dés et couvrir le saladier, sans remuer.

Laisser reposer pendant 5 minutes à couvert puis mélanger à l'aide d'une spatule (et non d'un fouet, pour ne pas incorporer d'air) pour homogénéiser le tout.

Laisser refroidir à température ambiante pendant 30 minutes à une heure ou placer un peu au frigo. Verser la préparation dans une poche à douille et former des petits tas de chocolat (2-3 cm de diamètre maxi) sur une feuille de papier sulfurisé. Laisser reposer pendant 4 à 5 heures dans une pièce fraîche. Verser une couche de cacao dans un plat large. Rouler rapidement les petits tas de chocolats entre les paumes pour former une petite boule et la placer dans le cacao pour l'enrober.

Ces truffles au chocolat se conservent pendant une à deux semaines dans une boîte hermétique, au bas du frigo. Les sortir du réfrigérateur au moins 15-20 minutes avant de le déguster.

## CARAMELS

Ingrédients pour 500 g :

- 125 g de miel de trèfle
- 125 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre + 10 g pour la plaque
- 125 g de chocolat noir



Dans une casserole, faire fondre le miel, le sucre, le beurre et le chocolat, sans cesser de remuer avec une cuillère en bois, jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse.

Étaler la pâte sur une plaque beurrée et la découper en petits carrés (bien séparés) avant son complet refroidissement.

## NOUGAT

Ingrédients pour 500 g :

- 2 blancs d'œufs
- 250 g de miel liquide
- 100 g d'amandes concassées
- 100 g de noisettes concassées
- 2 grandes tranches de pain azyme



Battre les blancs d'œufs en neige ; les incorporer délicatement, dans une casserole, au miel liquide. Faire chauffer doucement pendant 10 minutes, retirer du feu, et ajouter les amandes et les noisettes concassées.

Verser le tout dans un moule à cake tapissé, sur les bords et le fond, de pain azyme. Attendre 24 heures avant de démouler.

## **MEL SQUARES**

Ingrédients pour 500 g :

- 225 g de miel d'oranger
- 175 g de gelée de groseille, de framboise ou de coing
- 100 g de sucre en poudre
- 10 g de beurre

Faire fondre dans un peu d'eau le miel, la gelée et le sucre en poudre. Mélanger jusqu'à obtention d'un sirop épais. Étaler sur une plaque beurrée, laisser refroidir et découper en petits carrés.

**Pour éteancher la soif...**



## TÉQUILAMIEL

Nb. portion(s) : 2

Ingrédients :

- 60 ml téquila
- 60 ml jus de canneberge
- 60 ml hydromel



Mélanger tous les ingrédients dans un pichet. Verser dans des coupes. Garnir d'une demi-tranche de limette et d'orange. Mettre une canneberge entière dans le verre.

## PUNCH TROPICAL AU MIEL

Nb. portion(s) : 4

Ingrédients :

- 1 tasse de jus d'orange
- 1/2 tasse de jus de lime
- 1/3 de tasse de miel
- 2 tasses de club soda
- 1 lime en tranche
- 1 orange en tranche



Dans un pichet, mélanger ensemble le jus d'orange, le jus de lime et le miel. Bien brasser pour dissoudre le miel. Ajouter le Club soda et les tranches de citron et de lime. Mettre au frigo au moins une heure avant de servir.

## SMOOTHIE ORANGE ET ANANAS

Nb. portion(s) : 5

Ingrédients :

- 1 tasse lait
- 1 1/2 tasse ananas en cubes
- 1 tasse yogourt nature
- 1/3 tasse miel
- 2 c. à table jus d'orange
- 1 c. à thé zeste d'orange



Dans un mélangeur électrique, ajouter tous les ingrédients. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Si désiré, ajouter de la glace dans le mélangeur.

## GRAPPA MIELLEE

Ingrédients :

- 1 l de grappa
- 600 g de miel aux fleurs de tilleul
- 300 g de miel de trèfle
- 1 citron vert

- 6 grains de coriandre
- 6 graines de baies de genièvre
- 2 g de muscade
- 1 bâton de cannelle
- 1 l d'eau

Laver, tremper le citron vert dans de l'eau chaude s'il est traité. Sécher et prélever le zeste. Couper le zeste en petits morceaux et le disposer dans un bocal fermant hermétiquement.

Dans une grande bassine faire chauffer le miel à feu doux en remuant avec une cuillère en bois. Dès l'obtention d'un miel liquide, ajouter la grappa, les graines de coriandre pilées, les baies de genièvre, la muscade, la cannelle et bien mélanger.

Retirer du feu, verser le tout dans le bocal (sur le zeste de citron). Remuer. Laisser refroidir.

Fermer hermétiquement. Laisser macérer 2 mois au frais.

Au bout de ce temps, filtrer. Mettre en bouteilles. Patienter encore 1 mois avant de consommer.

Conserver au frais et dans l'obscurité.

## GROG AU MIEL

Nb. portion(s) : 8

Ingrédients :

- 4 tasses jus de pomme
- 1/4 tasse miel
- 2 c. à table beurre
- 1 bâton de cannelle
- 1 c. à thé zeste d'orange
- 1/4 c. à thé muscade
- 1/2 tasse jus d'orange



OPTIONNEL : 1/2 tasse rhum

Mélanger tous les ingrédients sauf le rhum dans une casserole et porter à ébullition en brassant occasionnellement. Laisser reposer 5 minutes. Si désiré, ajouter du rhum avant de servir.

## CAFÉ GLACÉ AU MIEL

Nb. portion(s) : 4

Ingrédients :

- 2 tasses café
- 1 tasse lait
- 1/4 tasse miel
- 2 cubes de glace



Dans un pichet, mélanger le café, le lait et le miel. Brasser jusqu'à ce que le miel soit dissout. Refroidir. Avant de servir passer au mélangeur avec des glaçons jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.

## LAIT FOUETTÉ AU MIEL ET AUX FRUITS

Nb. portion(s) : 4

Ingrédients :

- 2 tasses crème glacée à la vanille OU yogourt nature
- 2 tasses de petits fruits de votre choix
- 1/2 tasse lait
- 1/4 tasse miel



Dans un mélangeur, combiner les ingrédients et fouetter jusqu'à une consistance crémeuse. Servir froid. Garnir de feuille de menthe si désiré.

## LIQUEUR DE MIEL

Nb. portion(s) : 15

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients :

- 1 citron
- 1 orange
- 4 clous de girofle
- 2 tasses eau-de-vie
- 500g miel
- 2 tasses eau minérale non gazéifiée



Brosser le citron et l'orange sous l'eau tiède puis essuyez-les. Râper finement leur zeste et pressez la pulpe. Réserver les pépins. Verser le zeste, le jus et les pépins dans un pot de 1.5L muni d'un couvercle. Écraser légèrement les clous de girofle, les ajouter dans le pot et arroser avec l'eau-de-vie. Couvrir et laisser macérer 48 heures. Verser le miel et l'eau dans un chaudron et porter à ébullition en brassant jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajouter le sirop tiède à l'eau-de-vie parfumée. Mélanger, couvrir et laisser macérer 8 jours en remuant une fois par jour. Filtrer et mettre la liqueur en bouteille.

## THE A LA VERVEINE ET AU MIEL

Ingrédients :

- 20 g de miel, soit une grosse cuillère à soupe – choisissez votre miel selon vos envies
- 3 g de thé de Ceylan
- 3 g de verveine
- 300 g d'eau
- 0,5 g de cannelle en poudre

La recette est toute simple, mais l'infusion ainsi préparée sera la complice de vos nuits reposées...

Porter l'eau à ébullition. Choisir une eau pure, une eau de source en bouteille pourra s'avérer parfaite. Laver vos feuilles de verveine à l'eau froide. Ebouillanter la théière.

Dans la théière, verser le miel, le thé, les feuilles de verveine. Dans la théière, verser l'eau chaude, mélanger avec une cuillère. Fermer la théière pendant 7 à 8 minutes. Verser dans des verres ou tasses à votre convenance, et saupoudrer d'une pincée de cannelle.

## HYDROMEL

Pour 3 litres

- 2,5 l d'eau de source
- 500 g de miel
- ¼ de verre de levure de bière
- parfum ou épice aux choix

Faire bouillir ensemble les ingrédients pendant 45 minutes sans cesser de remuer. Laisser refroidir. Aromatiser au choix à la cannelle, au gingembre, au jasmin, à la vanille...

Laisser fermenter à l'air pendant 3 mois dans un endroit chaud. Filtrer et mettre en bouteilles (l'hydromel se bonifiera en prenant de l'âge).

Remarque : la qualité d'un hydromel dépend du miel utilisé ; incomparable avec du miel de bruyère, il est également délicieux avec du miel de lavande.

## VIN « BONNE FORME »

Ingrédients

- 2 l de vin rouge
- 1 poignée de romarin
- 1 poignée de sauge
- 8 à 10 branches de serpolet
- 2 c. à soupe de miel

Prendre un bocal en verre. Verser les 2 litres de vin, faire macérer pendant 1 semaine le romarin, la sauge et le serpolet.

Filtrer au bout du temps. Délayer le miel avec un de vin du bocal. Bien mélanger. Mettre en bouteilles. Attendre 2 à 3 jours avant de consommer.