< retour

*Epicerie*

# Miel

**Aimez-vous cet ingrédient ?**

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

## À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**

**Type :** Sucre

Le miel est une substance sucrée, utilisée par les êtres humains depuis les temps anciens, fabriquée à partir du nectar des fleurs par les abeilles qui en emploient une partie pour se nourrir. L'apiculture est pratiquée depuis le viie siècle avant notre ère.

La production du miel par les abeilles est fascinante. D'abord, les abeilles récoltent le nectar

à l'aide de leurs pièces buccales adaptées; elles lèchent le nectar des fleurs et le projettent jusqu'au jabot (une poche située dans le tube digestif) où le nectar et la salive de l'abeille s'accumulent. Une transformation du nectar en miel s'opère par l'action enzymatique de la salive et du suc gastrique qui convertit le sucrose du nectar en glucose et en fructose.

Ce nectar est alors déposé par les abeilles dans les alvéoles de la ruche pour être ensuite ventilé à grands battements d'ailes afin de diminuer le taux d'humidité entre 14 et 20% ; cette ventilation peut prendre jusqu'à 20 minutes. Le miel est alors prêt à être consommé.

La provenance du nectar fait varier les proportions de glucose et de fructose qui influencent ainsi la consistance du miel. Environ 5 litres de nectar sont nécessaires pour obtenir 1 litre de miel; un seul litre de nectar représente entre 20 000 et 100 000 voyages pour l'abeille. Une colonie d'abeilles (30 000 à 60 000) peut entreposer près d'un kilo de miel par jour.

La quantité et la qualité du miel sont déterminées par des facteurs géographiques, saisonniers et botaniques. Les abeilles ont tendance à récolter une seule sorte de nectar, ce qui contribue à la production de miels distincts, de saveur spécifique. Toutefois, il est important de souligner que les appellations «miel de trèfle» ou autres ne sont pas contrôlées dans tous les pays.

Le miel peut remplacer une partie ou tout le sucre dans les confitures et les gelées; cela agira peu sur la consistance et la couleur mais modifiera quelque peu la saveur. Il n'est pas conseillé de chauffer le miel au four à micro-ondes, car cela augmente la teneur en hydroxyméthyl furfural (HMF) qui en modifie le goût.

# VARIÉTÉS

Il existe une très grande variété de miels; certains sont faits à partir du nectar d'une seule variété de fleur, tandis que d'autres sont mélangés; on nomme ces miels «toutes fleurs» (les abeilles ont butiné plusieurs espèces de plantes, ou alors le producteur a combiné plus d'une variété de miel).

L'origine florale du nectar influence la couleur du miel, sa saveur et sa viscosité. La couleur du miel varie du blanc au presque noir, en passant par les teintes de brun, de roux et de blond. La saveur varie autant que la couleur; règle générale, plus le miel est foncé, plus sa saveur est prononcée. Parmi les miels les plus courants, les miels de trèfle, de colza et de luzerne sont pâles et de saveur modérée, le miel de bruyère est roux et de saveur forte, tandis que le miel d'acacia est très doux, transparent et liquide.

**Miel d'accacia :**Sa couleur est jaune très pâle, ambrée. Il est odorant mais peu parfumé.

**Miel de bruyère :**A base de pain d'épice, sa couleur peu aller de jaune foncé à brun-rouge.

Il est très odorant et sa saveur corsée en fait l'un des meilleurs.

**Miel de châtaigner :**Miel à la couleur brun foncé. Son odeur âcre et sa saveur amère.

**Miel de colza :**Sa couleur est blanc paille et il est peu parfumé. Son goût est amer.

**Miel d'eucalyptus :**Miel très aromatique à la saveur prononcée. Sa couleur est ambrée.

**Miel de lavande ou "lavantin" :**Sa couleur est claire mais légèrement ambrée. Il est onctueux, très parfumé et sa saveur est délicate.

**Miel d'oranger :**C'est un miel léger et agréable. Sa couleur est claire.

**Miel de romarin :**C'est un miel subtil et délicat à la couleur pâle presque blanche. Il est très parfumé.

**Miel de sainfoin :**Miel blanc, fin et peu parfumé. Son goût est neutre et il remplace parfaitement le sucre.

**Miel de sapin :**Sa couleur est très foncée aux reflets vert sombre presque noir. Sa saveur est agréable, c'est l'un des meilleurs mais aussi l'un des plus onéreux.

**Miel de sarrasin :**C'est un miel brun foncé et de consistance épaisse.

**Miel de serpolet :**Clair et parfumé c'est l'un des meilleurs.

**Miel de thym :**Parfumé et très aromatique. Sa saveur est forte et sa couleur sombre.

**Miel de tilleul :**Miel jaune pâle et très parfumé.

**Miel de trèfle blanc :**Miel peu parfumé de couleur claire.

**Miel vert :**Miel ambré avec de légers reflets d'émeraude, c'est un miel incomparable.

**Miel du Gâtinais :**Miel à la blond comme le blé qui révèle des senteurs de tabac blond. Saveurs subtilement végétales et fugitives.

**Miel au piment d'Espelette :**Miel ambré mélangeant la douceur du sucre au piquant du piment d'Espelette

# COMMENT CHOISIR ?

Le miel est commercialisé liquide ou crémeux et souvent pasteurisé afin de détruire les levures présentes et d’ainsi éviter que le miel ne fermente. Le miel crémeux est obtenu par l’addition de miel finement cristallisé, ce qui amorce la cristallisation du miel liquide. Ce miel aura une texture fine. À l’achat, s’assurer que le miel est pur à 100% en lisant l’étiquette. Cette appellation fait référence au fait qu’il ne s’agit que de miel et non au fait qu’il n’a pas

subi de pasteurisation.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le miel entre dans une variété presque infinie de mets tant sucrés (pâtisseries, gâteaux, flans, crèmes, yogourts, biscuits, bonbons, nougats, sirops, pain d'épice et baklava grec), que salés (poulet, charcuterie, agneau, canard, cous-cous). On le met sur les tartines, dans le thé, le café et les tisanes. On l'utilise pour préparer des sauces aigres-douces. Le miel se mesure plus facilement quand il est tiède et si on le verse dans un récipient huilé (l'huile l'empêche de coller). Il est l'élément de base de l'hydromel, boisson obtenue par la fermentation alcoolique du miel additionné d'eau. L'hydromel peut également être distillé ou être transformé en vinaigre. Le miel entre également dans la fabrication d'une multitude de produits non alimentaires, notamment de médicaments et de produits de beauté. Il n'est pas conseillé de donner du miel à un enfant de moins d'un an, une toxine, Clostridium botulinum, pouvant y être présente. Ce type de botulisme ne se produit pas chez les enfants âgés de plus d'un an ni chez les adultes.

## COMMENT PRÉPARER ?

Dans une recette, on peut remplacer 250 ml de sucre par 200 ml ou 150 ml de miel et réduire la quantité de liquide de 50 ml (le miel possède un pouvoir sucrant plus élevé que le sucre). Il s'agit alors de surveiller le temps de cuisson et de diminuer la température de cuisson de 15 °C (25 °F) car le miel tend à faire brunir plus rapidement les aliments.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Le miel se conserve presque indéfiniment bien scellé et placé dans un endroit frais et sec car son pH acide et sa teneur élevée en sucre le rendent inhospitalier pour les micro-organismes.

Le froid épaissit le miel et le cristallise, tandis qu'une température élevée change sa saveur et peut affecter sa couleur, la rendant plus foncée. Le miel se congèle.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les glucides du miel contiennent en moyenne 5% de saccharose, 25 à 35% de glucose, 35 à 45% de fructose et 5 à 7% de maltose. À volume égal, le miel renferme plus de calories que le sucre: 5 ml de miel donnent 64 calories et 15 ml de sucre, 48 calories; tandis qu'à poids égal il en contient moins: 21 g (15 ml) de miel donnent 64 calories et 21 g (25 ml) de sucre, 84 calories. Cette différence provient de son contenu en eau.

Le miel ne contient que des traces de vitamines et de minéraux; du point de vue nutritionnel,

le seul avantage qu'il détient sur le sucre est son pouvoir sucrant plus élevé; on le consomme donc en quantité moindre.

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

# HISTOIRE

En Occident, le miel fut pendant des millénaires le seul édulcorant connu, alors qu'en Orient on cultivait la canne à sucre. Tout au long de l'histoire, une mythologie s'est développée autour du miel, soulignant ses nombreuses propriétés médicinales (le miel serait purificateur, antiseptique, tonifiant, sédatif, fébrifuge, apéritif et digestif) et l'érigeant en symbole de vie et de richesse. À l'origine, le miel était rare et fut d'abord réservé au culte religieux, aux nantis et à des utilisations médicinales. On s'en servait entre autres pour vénérer les dieux, pour baptiser, pour nourrir les animaux sacrés, pour soigner, pour embellir la peau, pour embaumer les morts et comme tribut. Dans les préparations culinaires, l'utilisation du miel dénotait un certain raffinement; son usage en cuisine relevait du privilège. Le miel a longtemps servi d'agent de conservation pour les fruits et a peu à peu cédé sa place au sucre; depuis le Moyen Âge, le miel est réservé aux confiseries et à une utilisation médicinale en Europe.

# Rôti de porc à la citronnelle [3]

En savoir plus [3]

## Emincé de boeuf aux épices douces [4]

En savoir plus [4]

## Entrecôte, miel de thym, figue et cacao [5]

En savoir plus [5]

## Gigot d'agneau laqué au miel [6]

En savoir plus [6]

## Tarte aux endives caramélisées au miel [7]

En savoir plus [7]

## Tartelettes à l'oignon [8]

En savoir plus [8]

## Kasuteras - biscuits japonais [9]

En savoir plus [9]

## Fruit du dragon au rhum [10]

En savoir plus [10]

## Sucettes de pop corn caramélisé [11]

En savoir plus [11]

## Nougat glacé [12]

En savoir plus [12]



**Liens**

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15234
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15234
[3] https://www.qooq.com/recipes/roti-de-porc-la-citronnelle
[4] https://www.qooq.com/recipes/emince-de-boeuf-aux-epices-douces
[5] https://www.qooq.com/recipes/entrecote-miel-de-thym-figue-et-cacao
[6] https://www.qooq.com/recipes/gigot-dagneau-laque-au-miel
[7] https://www.qooq.com/recipes/tarte-aux-endives-caramelisees-au-miel
[8] https://www.qooq.com/recipes/tartelettes-loignon
[9] https://www.qooq.com/recipes/kasuteras-biscuits-japonais
[10] https://www.qooq.com/recipes/fruit-du-dragon-au-rhum
[11] https://www.qooq.com/recipes/sucettes-de-pop-corn-caramelise
[12] https://www.qooq.com/recipes/nougat-glace
[13] https://www.qooq.com/ingredients/miel?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/miel?page=2
[15] https://www.qooq.com/ingredients/miel?page=3
[16] https://www.qooq.com/ingredients/miel?page=4