

# Abeilles, santé et gourmandise ...

## Les vertus du miel

Le miel est 100 % naturel, c'est un des rares produits naturels et vivants où l'homme n'intervient pas dans la fabrication. Le miel est un aliment naturel depuis 7 000 ans avant Jésus-Christ.

En plus de sa consommation comme aliment ou condiment, il a été utilisé pour soigner, embellir la peau et embaumer les morts chez les Égyptiens. Durant la première et la Seconde Guerre mondiale, on l'utilisait pour accélérer la cicatrisation des plaies des soldats. Il a également été utilisé pour confire les fruits et les légumes en l'associant au vinaigre et à la moutarde, mais aussi à adoucir les mets. À partir du Moyen Âge en Chine, puis en Europe, il sert à la fabrication du pain d'épices. Il a servi aussi pour la fabrication de l'hydromel (eau+miel) : par fermentation des levures présentes dans le dit miel, apparition de la boisson alcoolisée.

Le sucre que nous connaissons aujourd'hui n'est utilisé que depuis quelques siècles seulement : c'est le miel qui était utilisé pour édulcorer les mets.

La Propolis est une substance résineuse que les abeilles recueillent sur les bourgeons et l'écorce de certains arbres. Elles la ramènent ensuite dans leur panier à pollen et la mélangent à de la cire. Elles l'utilisent dans la ruche comme mastic pour réduire la taille d'une entrée par exemple. Ses propriétés antiseptiques assurent un environnement sain quand les parois en sont badigeonnées. Elle sert aussi à embaumer les prédateurs voleurs de miel.



# Idées gourmandes Muffins au miel

## Ingrédients secs:

200g de farine  
80g de poudre d'amandes  
40g de sucre  
2càc de levure chimique  
1 pincée de bicarbonate de soude (facultatif)  
1 pincée de sel  
Fruits secs : raisins secs ou autres  
Zestes d'orange  
Amandes effilées (ou concassées) pour le décor

## Ingrédients liquides:

Miel (4 à 5 bonnes cuillères à soupe)  
Un verre de jus d'orange ou du lait  
2cs d'eau de fleur d'oranger  
100g de beurre fondu  
2 œufs

## Préparation :

Mélangez les ingrédients secs.

Dans un autre saladier, mélangez les ingrédients liquides puis versez-les dans les ingrédients secs. Mélangez délicatement. *Ne mélangez pas trop longtemps, c'est ce qui permet aux muffins de garder leur texture unique.*

Incorporez les fruits secs. Mélangez délicatement.

Versez la pâte dans des moules à muffins et parsemez le dessus d'amandes effilées. Faites cuire 20 à 25 minutes à 180°C.

## Variantes :

Vous pouvez remplacer le jus d'orange par du lait. Vous pouvez également modifier les parfums : zestes de citron, amandes entières, d'autres fruits secs (figues, abricots...),

## Suggestions:

Chocolat -orange: faire fondre 100 g de chocolat au bain marie, et ajouter le zeste d'une orange non traitée, un peu de lait et un bon verre de jus d'orange, à la place de l'amande.

Miel, noix: 1 bon verre de lait, 100g de noix pilées, 4 à 5 cuillères à soupe de miel, un peu de zeste de citron selon le goût

