

Le miel suisse

Tout un monde dans un bocal!



PROCHES DE VOUS. LES PAYSANS SUISSES.



www.agriculture.ch



Petite histoire de l'apiculture	4
Le miel et ses bienfaits	6
En Suisse	8
Les différents types de miels suisses	10
Recettes	20



Petite histoire de l'apiculture

Alors que la consommation de miel remonte à environ douze mille ans, on sait que l'apiculture était pratiquée dans l'Ancien Empire égyptien (2500 ans av. J.-C.). Elle représentait également une activité agricole importante dans la Grèce antique. La première ruche fut sans doute issue du prélèvement d'un tronc d'arbre creux contenant un essaim. Au Moyen Âge, la récolte des «mouches à miel» se développe particulièrement dans les monastères ou en forêt par l'intermédiaire des communautés paysannes.

Mais ce n'est qu'au XVIIIe siècle que l'apiculture connaît un nouvel élan. Pasteur dans le canton de Neuchâtel, Jacques de Géliieu est l'inventeur présumé de la ruche en bois à hausses qui permettait de récolter le miel sans détruire la colonie. La hausse permettant de rendre la récolte de miel plus productive, c'est à cette époque que l'on peut commencer à parler d'élevage. Puis l'avènement de l'apiculture moderne se fait par l'invention du cadre mobile, mis au point en 1884.



Le miel et ses bienfaits

Le miel est une substance sucrée élaborée par les abeilles avec du nectar de fleurs ou du miellat. Il représente les réserves de nourriture de la colonie pour l'hiver et lorsque le miel est prélevé, les abeilles doivent être nourries en vue de la période hivernale.

En Europe, le mot «miel» ne s'applique qu'aux miels produits par l'abeille *Apis mellifera*.



La consistance du miel et sa couleur dépendent uniquement de son origine végétale. Ce n'est donc pas, en soi, un critère de qualité. Le miel ne contient aucun adjuvant et il se conserve idéalement entre 14° et 18°. Il est toujours possible de liquéfier un miel cristallisé en le chauffant avec précaution (au bain-marie) sans dépasser la température de 40° afin de ne pas éliminer ses vertus.

Miel et sport

Une grande quantité de fructose est prise en charge par le foie. Il y est lentement transformé en glucose et sert à fabriquer du glycogène hépatique si les muscles sont au repos. Mais si le corps est en plein effort, le fructose transformé en glucose vient prendre le relais. Le sportif est ainsi mieux protégé contre une éventuelle hypoglycémie. C'est pourquoi certains sportifs ajoutent du miel à leur alimentation avant les compétitions. C'est aussi la raison pour laquelle le mélange glucose/fructose est très utilisé dans les boissons énergétiques.



En Suisse

La Suisse ne connaît pas beaucoup de miels monofloraux et ceux-ci se trouvent rarement sur le marché. Seuls les miels d'acacia, de tilleul et de châtaignier du Tessin peuvent être réellement appelés monofloraux. La production dépend de divers facteurs: la zone et l'état des récoltes ainsi que les récoltes concurrentes.

Les régions de montagne, avec les rhododendrons et les prairies fleuries, ainsi que les régions de forêts produisent



Schweizer Bienenhonig
Miel suisse
Miele svizzero
Mel svizzer



MIEL DE QUALITÉ
de production contrôlée
www.swiss-honey.ch





des miels intéressants. Le miel de sapin est le plus apprécié parmi les miels de miellat suisses. Il peut être récolté dans tout le pays à l'exception du Tessin. Dans le commerce, on appelle miel de sapin le miel provenant d'épicéas et/ou de sapins blancs.

Les deux tiers de la production suisse proviennent du miel de forêt et le reste du miel de fleurs.

Une butineuse visite jusqu'à 250 fleurs en une heure dans un rayon moyen de 3 km autour de la ruche. Elle parcourt quelque 800 km dans sa vie.

Miel de fleurs

Les abeilles âgées de plus de 21 jours sont chargées de la récolte du nectar des fleurs. Les fleurs produisent ce liquide sucré pour attirer les insectes qui, en passant de fleurs en fleurs, les pollinisent. Le nectar est sécrété par des petits organes des végétaux, les nectaires. L'abeille stocke le nectar dans son jabot situé dans l'abdomen. Pour le remplir l'abeille doit collecter

environ 5 mg de nectar, soit visiter plusieurs

dizaines de fleurs. Quand la butineuse est de retour à la ruche elle régurgite le nectar de son

jabot. De jeunes ouvrières l'ingurgitent à leur tour

pour ensuite aller le déposer dans des cellules ou le

transmettre à d'autres

abeilles. Cette transmission de jabot

en jabot est fondamentale dans

la transformation

du nectar en miel.



Miel de forêt

Le miel de forêt est composé de miel de miellat et de nectar. Pour les abeilles, le miellat est un approvisionnement complémentaire, ou de remplacement, au miel de fleurs.

Certains pucerons sont capables de prélever directement la sève à l'intérieur de divers végétaux grâce à un appareil buccal piqueur-suceur. Après avoir modifié les sucres en excès, ils les éliminent sous forme liquide: c'est le miellat que les abeilles collectent pour le transformer en miel.

La composition du miellat varie en fonction de l'insecte et de l'essence de l'arbre. La teneur en sucre influence de façon décisive l'attractivité du miellat pour les abeilles.



12 Types de miels

Miel de sapin

Période de récolte: juin-août

Altitude: sapin blanc 600-1200 m
sapin rouge 250-2200 m

Couleur: rouge-brun, parfois on peut voir des éclats verdâtres

Type de récolte: miellat

Cristallisation: 6-12 mois



Spécificités sapin blanc: Une seule espèce de puceron permet la récolte de ce miellat. En Suisse on trouve des sapins blancs surtout dans l'ouest du Jura, dans l'Emmental, sur le Plateau central et dans les Préalpes. Les cônes de sapin blanc se dressent sur les branches.

Spécificités sapin rouge: Il y a sept sortes de pucerons producteurs de ce miellat. Contrairement aux sapins blancs, les cônes des épicéas pendent vers le bas.



Miel de forêt

Période de récolte: juillet-août

Altitude: environ 1000 m

Couleur: rouge-brun

Type de miel: mélange de nectar et de miellat où le miellat domine

Cristallisation: En raison du mélange qu'il contient, le miel de forêt met moins de temps que le miel de sapin à cristalliser.

Spécificités: Aucune saveur ne prédomine dans le miel de forêt. C'est un miel complexe au goût prononcé et aromatique.



Miel de châtaignier

Période de récolte: juin-juillet

Altitude: 640-1250 m

Couleur: ambrée

Type de miel: nectar et miellat

Cristallisation: Un peu moins longtemps que le miel d'acacia mais toutefois plus longue que la cristallisation des autres miels.

Spécificités: C'est le miel typique du Tessin. Très riche en sels minéraux, il contient également plus d'une trentaine d'oligo-éléments.



16 Types de miels

Miel d'acacia

Période de récolte: juin

Altitude: + 600 m

Couleur: jaune très clair

Type de miel: nectar

Cristallisation: C'est le miel de Suisse qui met le plus de temps à cristalliser.

Spécificités: miel monofloral courant au Tessin.

L'espérance de vie des ouvrières est de 30 à 45 jours pour les abeilles nées au printemps et en été, et plusieurs mois pour celles qui naissent à l'automne.

Miel de tilleul

Période de récolte: juin-juillet

Altitude: 420-1120 m

Couleur: ambrée

Type de miel: miellat + nectar

Cristallisation: 6-12 mois

Spécificités: C'est un miel relativement rare car il est souvent mélangé à d'autres arbres.



Miel de montagne

Période de récolte: août-septembre

Altitude: en-dessus de 1000 m

Couleur: brun avec des reflets dorés

Type de miel: miellat et nectar

Cristallisation: Sa cristallisation est relativement lente, il reste crémeux.

Spécificités: Le miel de montagne est composé de sapin ainsi que de plusieurs plantes comme le rhododendron, la campanule, le lotier corniculé, l'hippocrépide à toupet, la renouée bistorte, le thym et le myosotis.

Dans sa vie, une ouvrière change 7 fois de métier! Elle commence par nettoyeuse, puis nourricière, cirière, ventileuse, magasinnière, gardienne (elle a 18 jours et c'est sa première sortie) et enfin butineuse.

Miel de fleurs

Période de récolte: avril-mai, jusqu'à juin dans les régions les plus élevées

Altitude: jusqu'à 2500 m

Couleur: jaune vif

Type de miel: nectar

Cristallisation: 2-4 semaines

Spécificités: Surtout récolté au printemps, c'est un miel courant. On y trouve le nectar de toutes les fleurs de cette saison. En fonction de la région, le goût du pissenlit peut être prédominant.



Ragoût de porc au miel et jus de pommes



Pour 6 personnes:

- 1,2 kg de ragoût de porc
- 2 dl jus de pomme
- 2 dl fond brun
- 2 cs de miel
- 1 dl vin blanc
- 1 dl crème
- 1 cs d'huile
- 1 cs de farine
- sel et poivre

Préparation

Faire chauffer l'huile puis rissoler le ragoût et bien colorer. Saupoudrer de farine puis déglacer avec le vin blanc. Mouiller avec le jus de pomme et le fond brun. Ajouter le miel et assaisonner. Laisser cuire à petit feu une heure et demie.

En fin de cuisson ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement.

Carré d'agneau au miel et safran

500 g de carré d'agneau

50 g de miel liquide

2 cs d'huile

1 pointe de safran moulu

Préparation

Marinade Mélanger le tout pour avoir une masse homogène et badigeonner le carré d'agneau.

Mettre au frigo pendant une nuit.

Cuire le carré au grill environ 10 minutes (il doit être rosé à l'intérieur). Saler, poivrer.



Glace au miel et coulis de raisinets

Glace au miel

0,7 l de lait

200 g de miel liquide (tempéré au bain marie)

160 g de jaunes d'œufs (7 pièces)

½ bâton de vanille

Coulis de raisinets

400 g de raisinets

100 g de sucre

Jus ½ citron



Préparation

Glace au miel Cuire ensemble le lait et la vanille préalablement ouverte et égrainée puis retirer la vanille.

Mélanger au fouet dans une terrine le miel liquide et les jaunes d'œufs pour avoir une masse homogène. Verser en remuant le lait chaud sur le miel et les œufs en trois fois (pour ne pas faire trancher la masse). Remettre sur le feu et cuire jusqu'à ce que le mélange recouvre entièrement la spatule. Laisser refroidir en mettant la terrine dans de l'eau froide puis glacer la masse dans une sorbetière. Possible aussi au congélateur en remuant toutes les demi-heures jusqu'au raffermissement de la masse.

Coulis de raisinets Cuire les raisinets équeutés, le sucre et le jus de citron jusqu'à ce que les fruits se défassent. Mixer le tout puis passer au tamis pour enlever les grains.

Dresser les boules de glace dans des coupes et servir avec le coulis encore tiède.

Crumble au citron et au miel

Pour 4 personnes:

Crème au citron

3 citrons

3 œufs entiers

80 g de miel

30 g de beurre

Pâte à crumble

80 g de beurre

80 g de sucre roux

100 g de farine

une pincée de sel



Préparation

Pâte à crumble émietter le beurre dur, ajouter le sucre roux, la farine et le sel. Frotter le mélange entre les mains, afin d'obtenir une pâte sableuse. Réserver.

Crème au citron Râper puis presser les citrons. Dans un mixer, mélanger les oeufs, le miel, le beurre, le jus et les zestes de citron. Mixer pendant 3 minutes. Mettre la préparation dans un plat à four et cuire à 180° jusqu'à l'obtention d'une crème pâtissière. Sortir du four. Saupoudrer de pâte à crumble. Remettre au four jusqu'à coloration de la pâte.





© *Swissmilk*

Läckerli

Pour 80 pièces

Papier sulfurisé pour la plaque

500 g de miel liquide

250 g de sucre en poudre

2 cs de cannelle moulue

2 pincées de clous de girofle moulus

½ cc de noix de muscade

1 citron, zeste

500 g de farine

100 g de noisettes moulues

100 g d'amandes moulues

100 g de citron confit finement haché

100 g d'orange confite finement hachée

1 à 2 cs de Damassine AOP

Glaçage

1 dl d'eau

150 g de sucre

Préparation

Verser le miel, le sucre et les épices dans une casserole, porter doucement à ébullition en remuant. Mettre la farine dans un saladier, ajouter amandes et noisettes, zeste et confits et la Damassine AOP. Mélanger avec la préparation cuite et un peu refroidie. Bien pétrir le tout. Séparer la pâte en deux et l'étendre encore chaude (6 mm d'épaisseur) sur du papier sulfurisé légèrement fariné, déposer chaque moitié sur une plaque et laisser reposer 1h.

Cuire les 2 moitiés séparément 15-18 minutes au milieu du four préchauffé à 220°, ou ensemble à 200° dans un four à chaleur tournante. Couper immédiatement la pâte en rectangles de 3,5 × 5 cm.

Glaçage porter l'eau à ébullition avec le sucre, cuire environ 5 minutes pour former un sirop. Badigeonner les läckerli encore chauds de glaçage également chaud, laisser refroidir et durcir.

*Tout sur le miel, les principaux types
de miels suisses, de délicieuses recettes
et de nombreuses informations...*

Edition/diffusion:

Agence d'information agricole (AGIR)
www.agirinfo.com

Collaborations:

Fondation Rurale Interjurassienne,
www.frij.ch
Pays romand – Pays gourmand,
www.paysgourmand.ch

Photos:

AGIR, LID, FRIJ, R. Ritter

Informations sur le miel:

www.swisshoney.ch (D + F)
www.abeilles.ch (F)
www.agroscope.admin.ch/imkerei/index.html?lang=fr (F)
www.apitherapie.ch/links_fr.htm (F)
www.apicoltura.ch/sta/ (I)

Edition: septembre 2015



Suisse. Naturellement.