



Bzzzzz...

Bzzzzz...

Bzzzzz...

Par ici les recettes anti-bourdon

Symbole de douceur par excellence et bourré de vertus médicinales, ce nectar se présente sous de multiples variétés : de mille fleurs, de romarin ou de lavande, c'est parti pour la lune de miel !

Une tartine ou un thé au MIEL, c'est bon, mais si je veux changer un peu je fais quoi ?

Outre les associations classiques telles que miel-moutarde, miel-pignons ou miel-figue il y a de nombreuses façons de consommer ce nectar. Voici un petit tour d'horizon de mélanges insolites à mettre sur vos tables sans modération.

Pour des notes orientales, parfumez une panna cotta avec de la poudre de cardamome puis servez-la arrosée de miel et parsemée de pistaches concassées. Dégustez ce dessert avec un thé à la menthe très peu sucré.

Une envie de pâte à tartiner originale et saine ? Mixez 200 g de châtaignes cuites avec 50 g de purée d'amandes et 60 g de miel. Conservez ce mélange plusieurs semaines dans un pot en verre au réfrigérateur.

Si vous rêvez d'une balade sur les rives du Gange, régatez-vous d'un lassi à la mangue et au miel de rose - mixez 2 yaourts brassés avec

une demi-mangue, 20 cl de lait et 2 cuillères à soupe de miel de rose.

Enfin, les amateurs de goûts plus prononcés se régaleront d'une tranche de pain de campagne toastée, tartinée de beurre aux cristaux de sel et de miel de sarrasin.

Vous voulez tester une texture inédite ? Fouettez au batteur un mélange moitié miel crémeux (type miel de trèfle) et moitié miel liquide (type acacia). Vous obtiendrez une mousse d'une couleur blanche opaque surprenante.

Certaines de ces astuces sont tirées de l'excellent ouvrage *Que faire avec mon miel ?* de Raphaële Vidating et Laurent Teisseire (éd. Ulmer). Vous y trouverez aussi une foule d'autres conseils pour fabriquer et consommer des produits du quotidien à base du précieux élixir.

Par E. Iches