

DES RECETTES  
AUTOUR DE LA RUCHE

---



# Les 4 saisons des miels en recettes



Abeilles  
& Fleurs

JANVIER 2024  
HORS-SÉRIE  
SPÉCIAL  
PRIX : 5,00 €



CNTESA  
Action et Passion de l'Apiculture

F.D.N.A.P.  
Fonds de Dotation National  
pour les Abeilles et les Pollinisateurs



**Christian PONS**  
Président de l'UNAF

*Bienvenue dans l'univers enchanteur du miel, ce trésor sucré qui a le pouvoir de transformer chaque bouchée en une expérience gustative inoubliable !*

*Ce recueil de recettes célèbre l'alliance parfaite entre les délices des miels et les ingrédients de saison, offrant une expérience culinaire évoluant au rythme des quatre saisons.*

*Il est dédié à tous les amateurs de ces nectars, clairs ou foncés, doux ou corsés, curieux de découvrir de nouvelles façons créatives d'apprécier la magie sucrée de l'or liquide des abeilles.*

*Les miels, avec leurs saveurs riches et variées, offrent une palette infinie à employer en cuisine. Des entrées délicates aux desserts somptueux, en passant par des plats principaux aussi audacieux que délicieux, les recettes que vous découvrirez dans ces pages ont toutes un point commun : l'utilisation exquise des miels pour sublimer chaque plat.*

*Chaque variété de miel, avec ses nuances uniques de goût et d'arôme, raconte l'histoire de la région d'où elle provient, des fleurs qui l'ont produite, et l'effort méticuleux des abeilles qui l'ont récoltée et de l'apicultrice ou de l'apiculteur qui en a pris soin tout au long de l'année.*

*Alors, enfiler votre tablier, préparez-vous à explorer de nouveaux horizons gustatifs et laissez-vous emporter par le plaisir infini de la gastronomie.*

*Bon appétit et que chaque bouchée soit une aventure, chaque recette une célébration des saisons, de la nature et de la douceur infinie du miel !*

*« Comme le soleil du matin, le miel  
A tout le charme de l'été  
Et la fraîcheur ancienne de l'automne.  
C'est la feuille morte et le blé. »*

*(Federico Garcia Lorca, « Le Cantique au miel »)*

**Ont collaboré à ce hors-série :**

Henri Clément,  
Laurence Le Bouquin,  
Sylvain Le Cras, Yaël Serfaty  
et Marie-Noëlle Mussato.

**Recettes :**

Laurence Le Bouquin,  
Henri Clément  
et Sylvain Le Cras.

**Conception :**

FG Graphic

**Impression :**

Bordessoules Impressions  
42, avenue de  
Roche fort  
17400 Saint-Jean-  
d'Angély

Dépôt légal :  
Janvier 2024

Commission paritaire  
n° 0724C79436

ISSN 1293-8874



# Sommaire

## Les recettes des chefs

- Gaufres aux miels de lavande  
et de châtaignier ..... 4
- Les mini-madeleines au miel ..... 4
- Pêche rafraîchie au « Stival »,  
financier noisette et crème légère ..... 5
- Joues de porc à l'hydromel ..... 5

## Recettes de printemps

- Œufs brouillés aux petits pois et au miel ..... 7
- Grenadins de veau au vinaigre balsamique et au miel,  
purée de butternut,  
pommes de terre et carottes rôties ..... 8
- Gâteau au fromage blanc et au miel ..... 9

## Recettes d'été

- Bruschetta au miel et à la mozzarella ..... 11
- Magret de canard au miel et aux cerises ..... 12
- Gratin de fraises au miel ..... 13

## Recettes d'automne

- Terrine de carottes au miel  
et aux épices ..... 15
- Tagliatelles de carottes au miel  
et au tofu ..... 16
- Crumble aux pommes,  
miel et farine de noisette ..... 17

## Recettes d'hiver

- Cake épinards, fromage  
de chèvre et miel ..... 19
- Ballottines de poulet aux marrons  
et au miel ..... 20
- Cake poire-noisette au miel ..... 21

## Recettes de cocktail ..... 22

- Honeymoon ou Lune de Miel
- Le Poussin !
- Abeille
- Murmure d'Abeille



## Gaufres aux Miels de Lavande et de Châtaignier



### Ingrédients

- 1 litre de lait
- 53 g de miel de châtaignier
- 27 g de miel de lavande
- 460 g de farine
- 6 g de sel
- 400 g de beurre noisette
- 4 g de pâte de vanille
- 220 g de blancs d'œufs
- 40 g de sucre de canne bio



Chauffer le lait, la pâte de vanille, le beurre noisette et le miel à 45 °C et verser sur le mélange farine-sel un premier tiers. Mélanger au fouet, à la main, on obtient une pâte non homogène qu'il faut mélanger au batteur à 90° avec le fouet pendant 2 minutes afin d'obtenir une pâte lisse et élastique. Bien lisser au fouet. Bien corner et ajouter le reste des liquides toujours à 45 °C en deux fois. Réaliser une meringue avec les blancs et le sucre puis l'ajouter à l'appareil. Mettre 500 g d'appareil dans un grand siphon et gazer à 3 cartouches. Conditionner en seaux en chambre froide. Régler l'appareil à 150 °C, et le préchauffer pendant 30 mn minimum. Mettre 40 % d'appareil en poche puis 60 % d'appareil au siphon. Cuire 4 minutes. Servir avec un pot de chantilly.

### Maxime Frédéric

Chef pâtissier du « Cheval Blanc », à Paris, élu meilleur pâtissier en 2022



© Matias INDJIC

## Les Mini-Madeleines au Miel



### Ingrédients

pour 50 minis ou 20 grosses madeleines :

- 2 œufs entiers (à température ambiante)
- 120 g de beurre fondu
- 116 g de sucre
- 120 g de farine
- 10 g de miel
- 6 g de levure chimique

### Ustensiles :

- Moule à madeleines
- Four



Pour réussir de belles bosses sur vos madeleines, il faut respecter les temps de repos de la pâte et surtout provoquer un choc thermique entre une pâte bien froide et un four bien chaud.

- Bien mélanger la farine et la levure chimique.
- Fouetter ensemble le sucre, le miel et les œufs. Incorporer le mélange farine-levure en plusieurs fois, toujours au fouet. Terminer en ajoutant le beurre fondu.
- Laisser reposer la pâte au réfrigérateur pendant 3 heures.
- Graisser le moule à mini-madeleines avec du beurre pommade et un pinceau.
- Verser la pâte à madeleine aux trois quarts du moule. Le placer au réfrigérateur pendant une heure.
- Préchauffer le four à 210 °C.
- Cuire environ 10 mn à 190 °C (ne pas trop s'éloigner du four pendant la cuisson).
- À la sortie du four, démouler tout de suite les mini-madeleines, sinon elles risquent de coller.

### Nicolas Paciello

Chef pâtissier de « CinqSens Paris »



© A. CANCEL (UNAF)

## Pêche Rafraîchie au « Stival », Financier Noisette et Crème Légère



© Thomas CITÉRIN (« L'Ardoise Bistrot », Quimperlé)

### Ingrédients pour 6-8 personnes :

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Financiers :</b>           | · 4 cl d'hydromel « Stival »              |
| · 320 g de sucre glace        |   |
| · 180 g de beurre             | <b>Sirop :</b>                            |
| · 120 g de poudre de noisette | · 20 cl d'eau                             |
| · 3 g de levure               | · 150 g de sucre                          |
| · 160 g de farine             | · 2 feuilles de gélatine                  |
| · 9 blancs d'œufs             | · 12 cl (ou plus !) d'hydromel « Stival » |
| <b>Crème fouettée :</b>       |   |
| · 20 cl de crème 35 %         | · 6 pêches                                |



- Financiers : monter les blancs en neige, incorporer le sucre glace puis le mélange farine-poudre de noisette-levure. Chauffer le beurre jusqu'à obtenir un beurre noisette, ajouter à la préparation en mélangeant. Mouler puis cuire au four préchauffé à 180 °C (individuels 10-12 mn, format cake 16-18 mn).
- Sirop : faire tremper la gélatine dans de l'eau froide. Faire bouillir l'eau et le sucre, incorporer la gélatine égouttée. Tailler la moitié des pêches en dés assez gros, y verser le sirop encore tiède, ajouter l'hydromel puis réserver au frais.
- Dressage : disposer les dés de pêche au sirop au fond d'une assiette creuse, imbiber légèrement les financiers du sirop au Stival, les disposer au milieu des pêches. A la dernière minute, fouetter la crème en y incorporant quelques gouttes de Stival. Arroser l'assiette de sirop et au besoin de Stival frais, puis disposer une grosse cuillère de crème fouettée. Ajouter quelques tranches de pêches naturelles. A déguster très frais !



**Thomas Citérin**

Chef de « L'Ardoise Bistrot », à Quimperlé

© « Le Télégramme »

## Joues de Porc à l'Hydromel



© Sylvain LE CRAS

### Ingrédients (5-6 personnes) :

- |  |   |
|--|---|
| · 1 kg de joues de porc  | · Sel, poivre, noix de muscade                |
| · 2 petits oignons de Roscoff  |   |
| · 2 carottes   | <b>Accompagnement :</b>                       |
| · 3 gousses d'ail  | · 225 g de cocos de Paimpol (haricots blancs) |
| · 75 cl de pommelé (hydromel doux à la pomme), du plus sec convient également. | · Endives ou salade verte                     |



- Si vos cocos ne sont pas cuits, commencez par les cuire.
- Dans une cocotte en fonte, faites dorer les joues de porc.
- Ajoutez les légumes puis l'hydromel. Laissez réduire de moitié avant de mouiller avec un peu d'eau ou de fond de veau.
- Faites cuire à couvert environ 2 heures, puis 1/2 heure à découvert pour avoir une sauce nappante.
- La viande et les haricots seront servis à part ou assemblés avant le service. Dans votre verre, je vous propose « Le Vieux Merle 2016 », hydromel sec à la mûre sauvage.



**Sylvain Le Cras**

Ô La Butine, à Concarneau



# Oeufs Brouillés aux Petits Pois et au Miel

PRÉPARATION



10 mn

CUISSON



10 mn

## Ingrédients pour 4 personnes

- 6 œufs
- 5 cl de crème liquide
- 100 g de petits pois surgelés
- 2 échalotes
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- Quelques brins de ciboulette
- 100 g de jambon cuit en dés
- 2 c. à soupe de miel polyfloral
- Sel, poivre
- 20 g de beurre



© Laurence LE BOUQUIN



- Faites cuire les petits pois 3 minutes à l'eau bouillante légèrement salée, égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide pour qu'ils conservent leur belle couleur verte. Réservez.
- Faites griller 2 ou 3 minutes les dés de jambon dans une poêle avec le miel. Réservez.
- Pelez et émincez très finement les échalotes. Ciselez la ciboulette.
- Battez légèrement les œufs avec la crème liquide, les échalotes, la moutarde, salez et poivrez.
- Faites chauffer une poêle avec le beurre, versez-y les œufs et faites cuire à feu doux en mélangeant sans cesse avec une fourchette jusqu'à ce que cela devienne crémeux.
- Versez les œufs brouillés dans un saladier, ajoutez les dés de jambon grillés, les petits pois et la ciboulette ciselée. Mélangez délicatement.
- Répartissez la préparation dans des petites assiettes creuses et décorez avec quelques brins de ciboulette.
- Dégustez chaud, tiède ou froid...

*Ces œufs brouillés seront très appréciés en entrée ou en plat principal accompagnés d'une salade, mais vous pouvez également les servir à l'apéritif, en les présentant dans des petites verrines.*

Laurence Le Bouquin



## Grenadins de Veau au Vinaigre Balsamique et au Miel, Purée de Butternut, Pommes de Terre et Carottes Rôties

PRÉPARATION



20 mn

CUISSON



45 mn

### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 grenadins de veau
- 2 cl de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe de miel d'acacia
- 1 petit butternut
- 8 petites carottes
- 600 g de petites pommes de terre
- 20 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



© Laurence LE BOUQUIN



- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Lavez et pelez les pommes de terre et les carottes. Déposez-les, entières, dans un plat allant au four et arrosez-les d'huile d'olive. Mélangez bien pour que l'huile se répartisse de façon homogène. Salez et poivrez. Enfourez pendant 45 minutes, en retournant et en arrosant régulièrement les pommes de terre et les carottes.
- Pendant ce temps, lavez et coupez le butternut en morceaux. Cuisez-le, à couvert, dans une casserole avec un peu d'eau salée, pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que les morceaux soient bien tendres. A la fin de la cuisson, ajoutez une noix de beurre et mixez de façon à obtenir une belle texture lisse. Rectifiez l'assaisonnement.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre et cuisez les grenadins de veau 5 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
- Déglacez la poêle avec le vinaigre balsamique et le miel, en mélangeant bien. Laissez réduire jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère.
- Servez rapidement, en nappant la viande de sauce et en l'entourant des différentes garnitures.

*La purée de butternut, courge présente sur les étals de septembre à mars, a une texture très lisse et un goût délicat. Cette courge est un légume très pratique car il n'est pas nécessaire de l'éplucher lorsqu'on la prépare en purée ou en potage.*

Laurence Le Bouquin



# Gâteau au Fromage Blanc et au Miel

PRÉPARATION



30 mn

(à préparer la veille)

CUISSON



45 mn

## Ingrédients

pour 6 personnes

- 450 g de fromage blanc à 40 % de matières grasses
- 100 g de sucre
- 40 g de miel polyfloral ou de fleur d'oranger
- 80 g de farine
- 3 œufs entiers
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 80 g d'amandes en poudre
- 80 g de beurre
- 1 c. à soupe de crème fraîche entière
- Coulis de framboises ou de fruits rouges



© Laurence LE BOUQUIN



- Mélangez grossièrement 50 g de sucre, la poudre d'amandes, le beurre, 50 g de farine, le jaune d'œuf et la crème fraîche. Formez une boule et réservez-la au froid pendant au moins 20 minutes.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pendant ce temps, séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Mélangez les jaunes et 50 g de sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez le miel, l'extrait de vanille, le fromage blanc puis 30 g de farine, en mélangeant bien.
- Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les à la préparation.
- Disposez la pâte sur le fond d'un moule rond (15 cm de diamètre) à bords hauts, en l'étalant bien. Versez la préparation sur le fond et enfournez pendant 45 minutes.
- Laissez refroidir, puis réservez le gâteau au réfrigérateur pendant au moins 8 heures.
- Servez avec un peu de coulis de fruits rouges.

*Cette version revisitée du cheese-cake est très fondante et moelleuse. Variez les coulis pour diversifier les couleurs. Un filet de caramel au beurre salé accompagnera également très bien ce dessert gourmand.*

Laurence Le Bouquin





# Bruschetta au Miel et à la Mozzarella

PRÉPARATION



10 mn

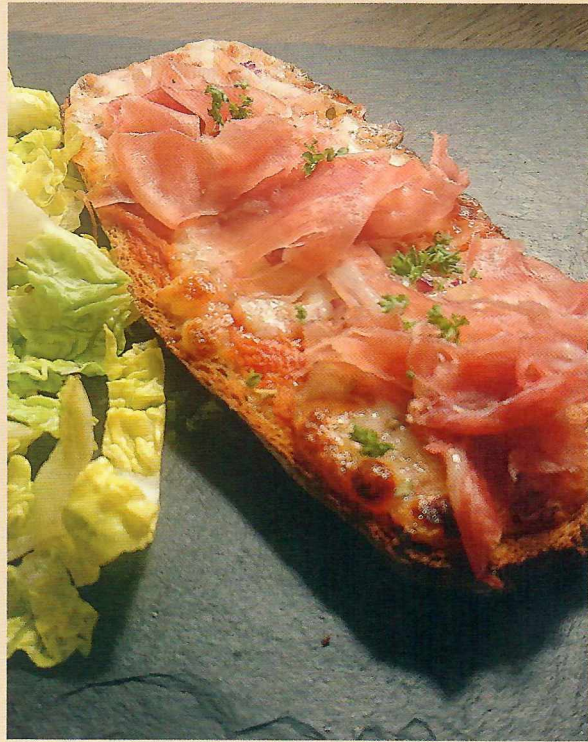
CUISSON



10 mn

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 grandes tranches de pain de campagne
- 40 cl de coulis de tomates
- 2 boules de mozzarella
- 1 oignon rouge
- 4 tranches de jambon cru découpées en chiffonnade
- 4 c. à café de miel polyfloral
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à café d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic



© Laurence LE BOUQUIN



- Préchauffez le four à 200 °C.
- Frottez l'ail sur les tranches de pain.
- Répartissez le coulis de tomates sur le pain.
- Découpez la mozzarella en rondelles et disposez-les sur le pain.
- Lavez, épluchez et coupez l'oignon en petits dés, que vous répartissez également sur les tartines.
- Ajoutez le miel et l'huile d'olive.
- Enfournez pendant une dizaine de minutes. A la sortie du four, disposez la chiffonnade de jambon cru et les feuilles de basilic sur les tartines et servez bien chaud, accompagnées de salade verte ou de roquette.

*La bruschetta était à l'origine un moyen d'utiliser du vieux pain, mais cette recette italienne à aujourd'hui retrouvé ses lettres de noblesse et laisse une grande place à l'imagination : variez les fromages, les herbes, la garniture... il y a une multitude de combinaisons possibles.*

Laurence Le Bouquin



## Magret de Canard au Miel et aux Cerises



### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 magrets de canard
- 400 g de cerises dénoyautées
- 2 c. à soupe de miel polyfloral
- 50 g de beurre
- 100 ml de vin rouge
- 5 ml de vinaigre de vin



© Laurence LE BOUQUIN



- Faites chauffer 20 g de beurre dans une poêle. Ajoutez les cerises et saisissez-les pendant 2 à 3 mn.
- Versez le miel et prolongez la cuisson de 2 à 3 minutes.
- Versez ensuite le vin et le vinaigre. Laissez réduire à feu doux jusqu'à l'obtention d'un jus un peu sirupeux.
- Déposez les magrets, côté graisse, dans une autre poêle bien chaude. Faites cuire 7 mn, à feu moyen, pour faire fondre la graisse. Retournez ensuite les magrets et prolongez la cuisson de 7 mn.
- Couvrez ensuite la viande, feu éteint, et réservez pendant 5 mn.
- Hors du feu, incorporez le reste du beurre à la sauce, en mélangeant bien.
- Salez et poivrez les magrets de canard, découpez-les et servez-les nappés de sauce aux cerises, accompagnés de petites pommes de terre nouvelles sautées ou de toute autre garniture de votre choix.

*Fruit de saison par excellence, la cerise se marie harmonieusement avec le magret de canard. Riche en vitamines et en fibres, elle apporte un goût frais et acidulé à la préparation.*

Laurence Le Bouquin



# Gratin de Fraises au Miel

PRÉPARATION



10 mn

CUISSON



10 mn

## Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de fraises Mara des bois
- 4 jaunes d'œufs
- 25 cl de crème liquide entière
- 40 g de miel liquide
- 4 c. à café de sucre glace



© Laurence LE BOUQUIN



- Lavez, équeutez les fraises et coupez-les en trois ou quatre.
- Répartissez-les dans 4 ramequins ou petits moules ronds.
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs (les blancs peuvent se conserver 24 heures au froid et être utilisés pour une autre préparation).
- Dans une casserole hors du feu, fouettez les jaunes d'œufs avec le miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajoutez la crème liquide et, sur feu très doux, fouettez sans cesse le mélange pendant 6 à 8 mn, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Versez cette préparation sur les fraises. Saupoudrez de sucre glace.
- Faites dorer sous le grill du four 2 mn. Servir rapidement.

*La Mara des bois est une variété tardive de fraises qui se déguste jusqu'à la fin du mois de septembre. Avec son goût acidulé rappelant la fraise sauvage, elle est parfaite pour ce dessert simple et gourmand.*

Laurence Le Bouquin



# Terrine de Carottes au Miel et aux Épices

PRÉPARATION



20 mn

CUISSON



15 mn (carottes)  
+ 50 mn

## Ingrédients

pour 4 à 6 personnes

- 800 g de carottes
- 1 c. à soupe de miel polyfloral
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de farine
- 150 ml de lait
- 2 œufs
- 1/2 c. à café de cumin
- 1 c. à café de zestes de combava (ou de citron)
- 1/2 c. à café de noix de muscade
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- Sel, poivre



© Laurence Le Bouquin



- Lavez, épluchez et coupez les carottes en rondelles. Cuisez-les 15 minutes à la vapeur puis réduisez-les en purée avec un presse-purée ou un mixeur.
- Réservez et laissez refroidir.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un récipient, mélangez les œufs, la purée de carottes, les épices, le sel et le poivre.
- Ajoutez le miel, la farine, le lait puis l'huile et les zestes de combava.
- Versez cette préparation dans un petit moule à cake. Saupoudrez de sésame et enfournez pendant 45 à 50 minutes.
- Laissez un peu refroidir avant de démouler. A déguster chaud ou froid !

*Une terrine légère et fondante qui peut également être réalisée avec d'autres légumes de saison comme le chou-fleur ou le potimarron. Les zestes de combava, agrume au goût intense, apportent une petite touche d'acidité à cette terrine très douce.*

Laurence Le Bouquin



# Cake Epinards, Fromage de Chèvre et Miel

PRÉPARATION



15 mn

CUISSON



45 mn

## Ingrédients pour un cake (6 à 8 personnes)

- 200 g d'épinards surgelés en branche
- 150 g de fromage de chèvre (type bûche)
- 70 g de fromage râpé
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 4 œufs
- 120 g de farine
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 1 sachet de levure chimique
- Sel, poivre du moulin
- Graines de sésame



- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Dans le bol d'un robot, mettez les œufs, la farine, la levure, le lait, le fromage râpé, le miel, un peu de sel et de poivre. Mixez pour obtenir une texture homogène.
- Précuissez les épinards au micro-ondes (4 à 5 minutes) ou dans une casserole, à couvert, avec deux cuillères à soupe d'eau. Egouttez bien.
- Ajoutez les épinards à la préparation et mixez rapidement pour conserver le visuel des épinards.
- Coupez la bûche de chèvre en morceaux et ajoutez-les dans le bol du robot. Mixez une nouvelle fois rapidement. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Versez dans un moule à cake chemisé de papier cuisson ou légèrement beurré. Parsemez de graines de sésame. Enfournez pendant 45 minutes.
- Dégustez tiède ou froid.

*Ce cake très moelleux se déguste à l'apéritif mais également en plat principal, accompagné de salade, de crudités ou de légumes cuits. C'est un bon moyen de faire apprécier les épinards à toute la famille !*

Laurence Le Bouquin



## Ballottines de Poulet aux Marrons et au Miel

PRÉPARATION



30 mn

CUISSON



30 mn

### Ingrédients

pour 4 personnes

- 5 filets de poulet
- 100 g de châtaignes en conserve
- 150 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 œuf
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de miel d'acacia
- 40 g de beurre
- 200 ml de crème fraîche
- 100 ml d'armagnac
- 500 ml de vin blanc sec
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre



© Laurence LE BOUQUIN



- Rincez les champignons et une gousse d'ail. Pelez-les et hachez-les finement.
- Faites-les revenir dans un peu d'huile.
- Mixez un filet de poulet, les châtaignes, une cuillère à soupe de miel, l'œuf et l'oignon pelé. Ajoutez les champignons à l'ail, salez et poivrez.
- Incisez le centre des 4 autres filets de poulet et farcissez-les avec la préparation. Enveloppez-les dans un film alimentaire, en formant des boudins et cuisez-les pendant 10 minutes à la vapeur.
- Pendant ce temps, réalisez la sauce : lavez et pelez la seconde gousse d'ail et l'échalote, émincez-les finement et faites-les revenir dans 20 g de beurre. Déglacez avec l'armagnac et laissez réduire jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse. Salez, ajoutez le vin blanc et une cuillère à soupe de miel et laissez réduire de moitié. Ajoutez la crème, laissez mijoter quelques minutes. Filtrez et ajoutez un trait de vinaigre. Maintenir au chaud.
- Faites dorer les ballotines dans le reste du beurre.
- Lorsqu'elles sont bien dorées sur toutes les faces, découpez-les en tranches et dressez sur assiette, avec la garniture de votre choix.

*Cette recette peut se décliner avec de la dinde. S'il vous reste des châtaignes, utilisez-les en accompagnement, en les faisant revenir quelques minutes dans la poêle avec les ballotines.*

Laurence Le Bouquin



# Cake Poire-Noisette au Miel

PRÉPARATION



20 mn

CUISSON



45 mn

## Ingrédients pour un cake (6 à 8 personnes)

- 80 g de miel polyfloral ou d'acacia
- 80 g de farine
- 30 g de cassonade
- 40 g de sucre en poudre
- 4 œufs
- 5 cl d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- 3 poires William ou Guyot
- 125 g de beurre
- 125 g de poudre de noisettes



© Laurence LE BOUQUIN



- Préchauffez le four à 175 °C (th. 6-7).
- Coupez le beurre en morceaux, puis faites-les fondre au bain-marie.
- Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs. Montez les blancs en neige ferme en ajoutant le sucre en poudre à la fin.
- Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le miel et la cassonade. Incorporez le beurre fondu et l'huile, puis ajoutez la farine, la poudre de noisettes et la levure.
- Incorporez délicatement les blancs en neige à la préparation. Dès qu'elle est homogène, versez-la dans un moule à cake chemisé avec du papier cuisson.
- Lavez, épluchez et épépinez les poires, puis taillez-les en tranches. Disposez-les sur la pâte, en les serrant bien. Enfournez pendant 45 minutes environ.
- Démoulez le cake lorsqu'il est tiède et laissez-le refroidir sur une grille à pâtisserie avant dégustation.

*Une recette simple et savoureuse. La poire, délicieuse en cette saison, apporte de la fraîcheur à ce gâteau hivernal au bon goût de noisette.*

Laurence Le Bouquin

# Recettes de cocktails

## Honeymoon ou Lune de Miel

### Ingrédients

- 3 cl de jus d'orange
- 3 cl de jus de pomme
- 2 cl de jus de citron
- 3 cl de miel (de montagne de préférence)



© AdobeStock



- Mélangez tous les ingrédients dans un shaker.
- Frappez durant 10 à 20 secondes.
- Versez dans le verre et dégustez !

## Le Poussin !



© Pixabay

### Ingrédients

- 1 jaune d'œuf
- 0,5 cl de miel liquide (acacia)
- 2 cl de nectar de kiwi
- 5 cl de jus d'orange



- Mélangez tous les ingrédients dans un shaker.
- Dégustez !

## Abeille

### Ingrédients

- 5 cl d'hydromel traditionnel moelleux
- 2 cl de rhum blanc
- 1 cl de citron vert
- 1 cl de sirop de canne



© Sylvain LE CRAS

## Murmure d'Abeille

### Ingrédients

- 5 cl d'hydromel moelleux à la mûre
- 2 cl de gin
- 2 cl de citron vert
- 2 cl de sirop de canne
- 3 mûres surgelées

© Pixabay

