

# MIEL

## Substance sucrée provenant du nectar des fleurs

➔ idéalement consommé le matin à jeun (1 cuillère à soupe pour les adultes et 1 cuillère à café pour les enfants).

### Caractéristiques :

- liquide ;
- crémeux (*malaxé à froid pour améliorer sa consistance*) ;
- cristallisé (*faire chauffer le pot de miel au bain marie afin de le rendre liquide*).

### Ses vertus :

- ➔ moins de sucre pour les diabétiques ;
- ➔ conseillé par les diététiciens (*moins de calories*) ;
- ➔ une digestion difficile : mettre ½ citron et 1 cuillère de miel dans 1 verre d'eau tiède (*à boire ½ heure avant le repas*) ;
- ➔ miel d'Acacia : conseillé en cas d'énurésie ou d'incontinence ;
- ➔ miel de Châtaignier : bon pour la circulation sanguine, accélère la cicatrisation ;
- ➔ miel de Tilleul : conseillé aux personnes nerveuses, angoissées ou insomniaques ;
- ➔ miel de Sarrasin : de couleur foncé, d'une saveur puissante, goût de réglisse. Recommandé en cas d'anémie, de fatigue et de déminéralisation osseuse. Il est bénéfique à la croissance des enfants et pour les femmes (*période post-natale*).

### Le miel est bon aussi pour :

- ➔ les aphtes : mettre 1 cuillère à soupe de miel et 1 citron dans 1 verre et tamponner sur l'aphte avec 1 coton-tige ;
- ➔ les coupures et plaies légères ;
- ➔ le cholestérol, les problèmes cardio-vasculaires : remplacez le sucre par le miel afin de contribuer à la réduction des problèmes de cœur ;
- ➔ les sinusites : boire du miel + thym ou citron ;
- ➔ l'eczéma et le psoriasis peu étendu : appliquez sur la peau ;
- ➔ les gerçures et les crevasses : appliquez sur la peau.

### Quel miel choisir en cuisine ?

#### ① Miels doux :

- ➔ Acacia : pour la cuisine ou desserts aux fruits ;
- ➔ Luzerne : pour les viandes ;
- ➔ Toutes fleurs : pour les cafés ou desserts ;
- ➔ Crémeux : pour les tartines (*plus facile pour les enfants*) ;
- ➔ Crémeux aux noisettes : goût nougat.

#### ② Miels de caractère :

- ➔ Châtaignier : pour les fromages ou pâtisseries ;
- ➔ Tilleul : pour les tisanes (*saveur mentholée*) ;
- ➔ Sarrasin : on peut l'utiliser afin de laquer une volaille ou en accompagnement de fromage de chèvre ou se marie très bien avec de la poire.