

LE MIEL COMME ALIMENT

C'est l'extrait concentré de mille fleurs choi-
C'est un suc végétal [sies]
Pur comme le cristal
Qui surpasse en parfum toutes les ambroi-
[sies]

Nectar digne des dieux, tisane aux mille
Il est sans hyperbole [fleurs,
Le gracieux symbole
Des robustes santés aux brillantes couleurs]

Il conserve vermeil le sang qu'il purifie,
Il dilate et nourrit
L'estomac et l'esprit :

Pour tout dire, c'est un brevet de longue vie !

Tel que l'apiculteur le récolte aujourd'hui, à l'aide des procédés modernes, le miel pur, en rayon ou extrait, constitue un principe de nutrition excellent. Les substances qu'il renferme, passent en entier dans l'économie, entretiennent une bonne santé et restaurent les forces affaiblies.

Le docteur Klemperer dans son *Manuel de santé* déclare : que c'est avant tout dans le miel que nous trouvons une nourriture de choix.

Une cuillerée de bon miel contient environ 75 calories, c'est-à-dire plus qu'il n'y en a dans un œuf. On ne saurait donc assez recommander l'emploi du miel qui est, hélas, beaucoup trop restreint.

Mgr. Kneipp, dans sa méthode curative naturelle, attribue également une grande

C'est pourquoi il devrait toujours être efficace à l'emploi du miel.

largement employé dans les familles.

Il peut remplacer le sucre pour la préparation de presque tous les aliments et son emploi dans les préparations culinaires a l'avantage d'augmenter la saveur des mets et de stimuler la digestion. Il est infiniment préférable au sucre dans la confection des gâteaux de famille, dont voici un certain nombre de recettes.

Gâteau français au miel

Versez 1 pinte de lait dans une casserole, avec 5 oz. de sucre blanc : quand le sucre est fondu, ajoutez 12 oz. de bon miel, faites bouillir et écumez. Retirez ensuite du feu et quand le liquide sera tiède, ajoutez quelques gouttes de fleurs d'oranger dans un peu de vin blanc vieux, puis 1 lb de farine de choix, une pincée de perlasse ou bicarbonate de potasse délayée. Faites une pâte bien pétrie que vous mettrez cuire pendant 1 heure dans une tourtière saupoudrée de farine ou dans un four de votre cuisinière, ou mieux dans un four de campagne.

Gâteau carnolien

On fait chauffer 1 lb de miel, on y ajoute, lorsque le miel fond 1-4 lb d'amandes coupées ; après refroidissement, on y met un peu d'écorce de citron et on laisse reposer jusqu'au lendemain. Vous préparez alors une pâte ordinaire avec 1 lb de farine, 2 œufs, environ 2 oz. de beurre, 1 oz de sucre en poudre, 1-4 de pinte de lait. Vous étendez la pâte et vous

y versez votre préparation de la veille, que vous avez le soin de délayer avec un peu de rhum. La cuisson dure 3-4 d'heure.

Gâteau d'Italie

Prenez 1-2 lb de miel, 3 œufs, 1 lb de farine, un peu de citron, 2 oz de beurre et 1-2 oz de sucre. Faites une pâte légère, travaillez-la, avec soin, façonnez-la avec l'emporte-pièce en figures variées, posez-les sur un plateau enduit de beurre et dorez-les avec un jaune d'œuf délayé au miel, vous les faites ensuite cuire à feu doux.

Gâteau anglais

On met 1-2 lb de beurre frais dans 2 lbs de miel avec le jus de deux citrons, une pincée de muscade rapée ; après avoir bien mélangé, ajoutez 2 lbs de farine et pétrissez. Faites ensuite des feuillets de pâte mince, que vous découpez pour faire cuire légèrement dans du beurre.

Gâteau allemand

Prenez 3 livres de farine, 1-2 livre de miel, 1-2 livre de beurre, un peu de gingembre, un peu de noix muscade, une petite cuillerée de carbonate de soude, pétrir bien tout ensemble votre pâte, très mince et la couper en petits morceaux que vous faites cuire à feu vif.

Struffoli napolitain

A 3 œufs très frais mêlez autant de farine qu'il faudra pour avoir une pâte ferme, mais souple ; formez avec cette pâte des baguettes rondes, comme du macaroni. Vous les coupez en morceaux de 1-2 pouce de longueur. Faites frire au beurre pour leur donner un joli blond clair, plongez-les ensuite dans un bain de miel cuit au cassé et au fur et à mesure que vous les retirez, placez-les sur un plat et servez froid.

Pudding américain

3 pintes de fines tranches de pommes, 1 pinte de miel, 1 pinte de farine de blé, 1 pinte de farine de maïs, un petit morceau de beurre, une cuillerée de soude, le jus de deux citrons ; mêlez la soude avec le miel, ajoutez les pommes, le beurre, le jus de citron et mélangez le tout avec la farine, pétrissez. Faites cuire 1 heure et servez.

Leckerli balois (1)

On pétrit 1 lb de farine avec 1 lb de miel bouillant, ajoutez, jus de citron, cannelle, 1 verre de bon rhum ou cognac, clous de girofle en poudre. Bien pétrir, étendre avec un rouleau sur des plateaux recouverts de farine et cuire au four avec chaleur douce.

(1) Leckerli — signifie friandise.

Gâteau hollandais

1-2 lb de miel, 3-4 lb de farine, 2oz de beurre, 1œuf, muscade, une pincée de soude. Mélangez à sec avec la main, faites une pâte ferme, façonnez-la en

telle forme que vous voudrez et faites cuire au four.

Pains d'épices

Prenez 3 lbs miel bouillant, 3 lbs. farine de froment que vous mélangez. Cette pâte se conserve longtemps, ajoutez au moment de la cuisson 1 oz de perlasse dissoute dans bonne eau-de-vie ; aromatisez à votre choix, mêlez-y si vous le désirez, quelques amandes grossièrement coupées et mettez dans un four bien chaud. Vous glacerez la surface avec jaune d'œuf délayé au miel.

Biscuits au miel

Une tasse de miel, 1-2 tasse de crème chaude, 2 œufs, 1-2 tasse de beurre, 3 tasses de farine de blé, 1-2 cuillerée à café de soude, 1 cuillerée de crème de tartre ; bien mélanger le tout, découper et cuire lentement au four, ou dans du beurre.

Croquets au miel

Faites cuire 2 lbs de miel, ajoutez 20 clous de girofle pilés et un peu de cannelle ; mêlez-y une tasse d'eau-de-vie de prunes. Pendant que le tout est encore chaud, ajoutez double volume de fleur de farine pour épaissir la pâte, que vous étendez ensuite sur un plateau. Vous la coupez en losanges, rectangles, etc., et vous faites cuire ; vous enlevez avant refroidissement.

Gâteau éponge

Prenez 1 lb de miel, 1 1-4 lb de farine et 5 œufs ; battez les jaunes et le miel ensemble, battez les blancs à part en neige, mélangez ensuite le tout en remuant le moins possible, puis vous aromatisez avec un peu de jus de citron et faites cuire.

Gaufrettes berrichonnes

Faites une pâte douce avec 5 œufs, 1 livre de farine, 1-2 lb de miel, 3 cuillerées de rhum, un peu d'eau de fleur d'oranger ou de vanille ; coupez par tranches et passez au gaufrier (*cellules à cire*) sur un feu vif. Ces gaufrettes sont excellentes et se conservent bien.

CONSERVATION DES FRUITS AVEC LE MIEL

On peut opérer de deux façons à froid ou à chaud avec les meilleurs résultats.

Fruits confits au miel, à froid

Mettez vos fruits après les avoir blanchis, abricots, pêches, prunes, etc., dans des récipients en verre. Versez ensuite du sirop de miel clarifié jusqu'à ce que vos fruits soient complètement recouverts. Fermez hermétiquement avec un parchemin et un couvercle bien fait. Vous pourrez les conserver dans un lieu frais et sec.

Fruits confits au miel, à chaud

Placer tout simplement vos vases contenant vos fruits recouverts de miel dans un récipient à bain-marie et faites bouillir pendant 25 minutes, vous bouchez.