

Q. 1. A

# USAGE DU MIEL

À LA

# CUISINE



C. VAILLANCOURT

Instructeur Provincial d'Apiculture



3ième série



PUBLIÉ PAR LE  
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

QUÉBEC

1918

## COMPOSITION ET VALEUR NUTRITIVE DU MIEL

Sans vouloir faire passer le miel pour un aliment complet, nous pouvons affirmer, en se basant sur des expériences et des recherches scientifiques, que le miel contient :

- 1°. DU GLUCOSE ET DU LEVULOSE producteurs de chaleur, constituant la plus grande partie des substances dont le miel est composé, ils forment environ les  $\frac{3}{4}$  de son poids. Leur valeur alimentaire ne peut être discutée; depuis bien longtemps, on a démontré qu'ils constituaient un aliment de premier choix capable de réparer les pertes de l'organisme. (1)
- 2°. DE L'ACIDE PHOSPHORIQUE, corps essentiellement utile qui fait partie intégrante de notre squelette et que nous retrouvons dans les organes les plus nobles, tels que le cerveau, par exemple. Le miel contient les phosphates sous une forme éminemment digestible, parfaitement assimilable. (2)
- 3°. DE LA CHAUX. Les os pauvres en chaux sont rachitiques, grêles et incapables du moindre effort. (3)
- 4°. DES AZOTATES, DES SULFATES, DES CARBONATES, associés à des SELS DE CHAUX ET DE FER, donnant au miel, dans une certaine proportion, la propriété de certaines eaux minérales. (4)
- 5°. DU FER sous une forme éminemment soluble, digestible et assimilable. C'est le dessert rêvé de nos organes avides de fer, le reconstituant par excellence des organismes surmenés physiquement et cérébralement. (5)

---

1.-2.-3.-4.-5.—Extraits d'une conférence donnée par M. Alin Caillas, ingénieur agricole, sur : Les trésors d'une goutte de miel.

OFF

A 38 A 1

A 14 / U 3 - 157

1918

## **USAGE DU MIEL A LA CUISINE**

### **LE MIEL EST UNE NOURRITURE DES PLUS SAINES**

Ce précieux liquide pourrait être défini: nectar des fleurs cueilli et transformé par l'abeille. Rien de plus naturel alors que le miel soit une nourriture saine. Aussi voit-on dans l'histoire, que bien avant que les premières raffineries, qui nous donnent le sucre granulé, eussent été construites, le miel était en grand honneur. Sa supériorité sur le sucre granulé principalement consiste dans ce fait, que ce dernier, par le grand usage que l'on en fait, finit par engendrer quelques douleurs dans l'estomac. Il n'en est pas de même du miel qui, d'une assimilation plus facile, ne produit généralement aucun mauvais effet.

### **LE MIEL EST UN METS TRES EXQUIS**

Nourriture saine, le miel est encore un mets très exquis. Quelle délicatesse et quelle propreté dans ce travail intelligent des abeilles qui s'en vont, d'un vol rapide, butiner de fleur en fleur, cueillir ce précieux nectar qu'elles déposent ensuite dans de petits vases bien propres! Quoi de plus délicieux qu'un de ces "rayons", vrai petit bouquet qui a l'avantage d'être à la portée de toutes les bourses.

### **LE MIEL EST INDISPENSABLE**

Le miel convient à tous les tempéraments. Les médecins lui ont découvert des propriétés régénératrices marquées, et son action sur notre organisme est des plus bienfaisantes.

Les abeilles sont de bonnes amies qui pensent à tout,—elles nous donnent l'utile et l'agréable.

### **LE MIEL FOURNIT :**

**Un régal sain pour les enfants.**—Comme aliment supplémentaire pour les enfants, le miel occupe une place importante. C'est l'aliment qui permet le mieux de satisfaire ce besoin de choses sucrées qui existe chez les enfants, et on

devrait leur en donner autant qu'ils en peuvent manger. Le pain, le beurre et le miel, font un mélange agréable pour les enfants.

**Un préservatif contre les maladies.**—Par son acide formique, il exerce une action préservatrice remarquable. Dans toutes les maladies de la gorge et de la poitrine, il donne des résultats surprenants. A ceux qui en font un usage régulier et suffisant, il peut éviter bien des maux.

**Un aliment pour les travailleurs.**—Le miel est un aliment précieux qui fournit à l'organisme de l'énergie et de la chaleur.

Le miel est un **tonique de premier ordre**. Le miel, c'est la santé.

### LA VENTE DU MIEL SUR LE MARCHÉ

Le miel est généralement présenté sur le marché de deux façons.

D'abord, en sections, c'est-à-dire sous forme de petits rayons. On présente aussi du miel extrait, séparé de son enveloppe de cire au moyen de l'extracteur.

Le miel extrait se vend moins cher, étant donné qu'il est séparé de la cire qui a une certaine valeur, et se produit plus facilement.

### DIFFÉRENTES SORTES DE MIEL

Le miel peut être divisé en trois classes.

Premièrement le miel **blanc**, provenant des sucres cueillis surtout sur le trèfle blanc; le miel **ambré**, provenant d'un peu près toutes les plantes sauvages; le miel **brun**, extrait en particulier du sarrasin.

Le plus doux et le plus exquis est sans contredit le miel **blanc**. Le **brun** plus riche en substances minérales a le désavantage d'être un peu fort au goût; le miel **ambré** tient, on pourrait dire, le milieu.

### LE MIEL DANS LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

Le sucre granulé peut être remplacé fort bien et dans la plupart des cas par le miel. Ce dernier n'est pas plus dispendieux, car il est plus profitable.

Les pâtisseries confectionnées avec le miel sont plus douces, et se conservent fraîches plus longtemps.

Il y a une remarque ici très importante à retenir dans la cuisson des pâtisseries confectionnées avec le miel: cette cuisson doit se faire à feu doux, afin de donner au miel le temps de s'éclaircir et de se répandre dans toute la pâte.

Mentionnons aussi son usage dans la fabrication des pâtisseries, des confitures et des liqueurs douces.

### LA CONSERVATION DU MIEL

Il vaut mieux placer le miel dans un endroit chaud; la cuisine est l'endroit par excellence, mais la cave lui est généralement très défavorable, surtout par la présence d'humidité.

Le miel avec le temps finit par devenir en sucre, c'est-à-dire qu'il cristallise. Un miel cristallisé n'est pas plus mauvais, sa cristallisation prouve souvent sa pureté. Dans cette condition, pour s'en servir, on n'a qu'à le rendre liquide.

### LE MIEL LIQUEFIE

Le bocal contenant un miel cristallisé doit être placé dans un vase d'eau relativement chaude de manière qu'on puisse y endurer la main. En effet, il faut éviter une température qui pourrait faire entrer le miel en ébullition, ce qui lui ferait perdre sa saveur. Ainsi rendu liquide, ce miel peut se conserver longtemps dans cet état, si on a la précaution de refermer avec soin le bocal.

---

### RECETTES

Les recettes, que nous avons le plaisir de vous présenter à la suite de ces quelques notes, ont donné, veuillez le croire, les résultats les plus satisfaisants.

## BONBONS AU MIEL

2 cuillerées à table de miel coulé, mêlé à une tasse d'eau bouillante, 2 tasses de sucre blanc, 2 cuillerées à table de beurre. Faites cuire jusqu'à ce qu'un fil se forme. Ajoutez 1 cuillerée à thé d'essence d'amandes amères.

Jetez le sirop bouillant sur deux blancs d'œufs battus en neige. Battez jusqu'à ce que le mélange soit froid et versez par cuillerées sur un papier huilé et mettez une amande sur chaque.

## BONBONS RUSSES

Mélangez 5 onces de miel et en même proportion, beurre frais, chocolat, et sucre en poudre. Faites cuire sur un feu vif, en remuant sans cesse la pâte pour qu'elle ne s'attache pas. Mettez refroidir dans un plat de terre beurré et détaillez avec l'emporte-pièce en fer-blanc.

## TIRE AU MIEL

**Détail:** 1 pinte de miel, 3 tasses de sucre.

Opérez comme pour la tire à la mélasse. Ne mettez pas d'eau.

## GATEAU

1 tasse de beurre, 2 tasses de miel, 2 œufs, 1 tasse de lait sûr, 2 cuillerées à thé de soda, 1 cuillerée à thé de gingembre et de canelle, 4 tasses de farine.

## CROQUEBOUCHES AU MIEL

2 œufs, 1 tasse de sucre, 1 tasse de miel, 1 cuillerée à thé de soda à pâte, 1 cuillerée à table de gingembre, 1 cuillerée à table de canelle. Farine pour rouler la pâte.

## CREPES AU MIEL

Au sortir de la poêle, avant de rouler votre crêpe, au lieu de sucre granulé ou de sucre d'érable, avec le dos d'une cuiller étendez une mince couche de miel, c'est meilleur qu'avec du sucre et moins échauffant.

## CONFITURES DE CITROUILLE AU MIEL

Pour 4 lbs de citrouilles coupées en petits morceaux, vous mettez 3 lbs de miel et quelques cuillerées à table d'eau.

Faire cuire à feu doux environ deux heures. A moitié de la cuisson parfumer la marmelade avec 2 zestes de citrons râpés. On peut ajouter aussi au goût 1 ou 2 bâtons de canelle. Remuer souvent lorsque la cuisson est terminée, mettre en pots et fermer hermétiquement.

## GATEAUX DE NOEL, SANS ŒUFS

Sassez ensemble deux tasses de farine et deux cuillerées à table de poudre à pâte; ajoutez une cuillerée à thé de gingembre, et une noix de muscade; mélangez à une demi-tasse de beurre; (ou composition remplaçant le beurre) ajoutez une demi-tasse de raisins, une demi-tasse de raisins de Corinthe, et une demi-tasse de miel: mélangez bien ensemble, ajoutant un peu de lait si c'est nécessaire, et faites cuire dans un four modéré. Ceci fera un gâteau; pour faire un gâteau plus gros, usez deux fois et demie des quantités. Faites pour glacer une glace au miel.

## GLACE AU MIEL

Prenez une demi-tasse de miel coulé et faites bouillir bien épais; parfumez avec une cuillerée à thé de jus de citron. et versez sur un blanc d'œuf bien battu; ajoutez trois **marsh-mallows** et battez ferme, apidement jusqu'à ce que ce soit une belle crème.

## PATE AU CHOCOLAT ET AUX RAISINS

Faites une pâte douce d'une cuillerée à table de farine mêlée au quart d'une tasse de lait. Ajoutez une once de chocolat fondu, une cuillerée à thé de beurre, trois cuillerées à table de raisins, trois cuillerées à table de miel, une pincée de sel et les trois-quarts d'une tasse de lait. Cuisez au bain-marie jusqu'à épaississement; puis ajoutez deux œufs bien battus et une demi-cuillerée à thé d'essence de vanille. Versez dans une croûte cuite et mettez dans un four chaud jusqu'à ce que le pâté soit ferme.

### SIROP DE BLE AU MIEL ET AUX NOIX

Prenez une demi-tasse de sirop de blé, une demi-tasse d'eau, deux cuillerées à thé de miel, une demi-tasse de noix hachées. Faites cuire le sirop, l'eau et le miel vingt minutes; ajoutez les noix juste avant de servir. Ceci fera une bonne sauce pour la crème à la glace.

### VINAIGRE AU MIEL

10 lbs d'eau, 1 lb de miel. Laisser fermenter dans un récipient non bouché, durant 4 mois.

### HYDROMEL

**Détail :** 100 lbs d'eau, 30 lbs de miel,  $\frac{1}{2}$  lb d'acide tartrique,  $\frac{1}{4}$  oz de nitrate de bismuth,  $\frac{1}{4}$  de lb de pollen.

Laisser fermenter 5 ou 6 mois pour avoir une liqueur parfaite.

### BREUVAGE RAFRAICHISSANT

**Détail :** 1 cuillerée de jus de fruit, 1 cuillerée de miel dans  $\frac{1}{2}$  verre d'eau. Ajouter autant de soda que peut tenir une pièce de monnaie de dix centins, mettre moitié moins d'acide tartrique. Boire immédiatement.

### SIROP POUR LE RHUME

6 cuillerées à table de miel, 3 cuillerées à table de jus de citron, 1 cuillerée à table de glycerine. Mélangez bien. Direction 1 cuillerée à thé lorsque la toux vous importune.

### POMMADE CONTRE LES GERÇURES DES LEVRES

Par le temps de froid, les lèvres se gercent et se coupent, voici la recette d'une bonne pommade qui guérit les gerçures, et qui peut même en prévenir la formation: Cire vierge  $\frac{1}{2}$  once; 2 onces d'huile d'olives. Faire fondre la cire sur un feu doux, y ajouter l'huile, bien mélanger et laisser refroidir.

### UN PETIT CONSEIL

Quand vous fouettez de la crème, essayez d'ajouter une cuillerée à thé de miel coulé, à la place du sucre. Cela ne

donnera pas seulement un goût exquis à la crème, mais l'aidera encore à rester ferme, et à se bien conserver.

### POUR ENLEVER LES TACHES

Pour enlever toutes sortes de taches sur le drap ou la soie, prenez  $\frac{1}{2}$  livre de miel, 1 jaune d'œuf frais et gros comme une noix de sel ammoniac. Mêlez bien le tout ensemble, et appliquez sur les taches. Après quelque temps, lavez d'eau fraîche, et la tache ne paraîtra plus.

### LE MIEL EST UTILE

Ce sucre naturel dépasse de beaucoup les sucres artificiels obtenus à grand renfort de chimie et de fabrication si peu appétissante. Le sucre artificiel est un condiment, mais non un aliment. Au contraire, le miel doit aux matières minérales qui l'accompagnent ses qualités et ses vertus alimentaires et bienfaisantes.

### LE MIEL EST NECESSAIRE

Nous avons tous et toujours grand besoin de son action rafraîchissante, fortifiante et calmante, surtout à notre époque de nervosité, d'échauffement interne, résultant de l'abus de la viande et de l'usage des produits factices.

### VALEUR NUTRITIVE DU MIEL

**7** onces de miel ont une valeur nutritive de :

15 onces de morue.....	\$0.10
1 pinte de lait.....	.12
8 oranges.....	.20
12 onces de bifteck.....	.15
5/6 de fromage à la crème.....	.09
5 bananes.....	.10
8 onces de noix.....	.13

### LE MIEL

Voilà l'aliment réconfortant, le moins dispendieux et le plus appétissant. Adoptons-le en abondance sur nos tables, au profit des enfants surtout et des vieillards.



Elle a l'amour des abeilles  
Qu'elle estime comme ses sœurs;  
Aussi c'est à pleine corbeilles  
Qu'elle en retire des douceurs.

A. D.