

Q/A

Ministère de l'Agriculture de la Province de Québec
Service de l'Apiculture et de l'Industrie Sucrière, 1920

CIRCULAIRE No 39

DE

L'usage du Miel à la Cuisine

— PAR —

C. VAILLANCOURT

Chef du Service de l'Apiculture et de l'Industrie Sucrière

4ème série

Publiée par ordre de l'Hon. J.-Ed. Caron,
Ministre de l'Agriculture.
Québec.

USAGE DU MIEL

Bien des gens ignorent les avantages pour ne pas dire les bienfaits du miel ; d'autres n'en connaissent qu'une partie. Certaines personnes, par exemple, s'imaginent que le miel ne s'emploie que naturel, comme dessert ou pour combattre la toux. C'est une erreur facile à combattre en énumérant les diverses manières d'employer ce savoureux produit de nos abeilles.

Il est admis par tous que le miel est plus délicieux et plus sain que n'importe quel sirop ou autres produits similaires qu'on peut servir sur nos tables. Mais, ce que toutes les ménagères ne savent pas, c'est que, dans un grand nombre de recettes, le miel peut avantageusement remplacer le sucre ou tout autre sirop, en donnant plus de saveur aux produits, en les conservant mieux et surtout en les gardant frais plus longtemps.

LE MIEL SUR NOS TABLES

Le miel est une nourriture trop riche pour être servie seule ; on l'emploie à la manière des confitures ou du sirop, c'est-à-dire, avec du pain, des gâteaux, des céréales (force, corn flakes, gruau, riz), ou toute autre nourriture semblable. Le miel et la crème font un délicieux mélange. Des fruits, tels que bananes, pommes ou oranges, arrosés de miel font un dessert savoureux et très facile à préparer.

Pour les conserves, le miel est supérieur au sucre. Les fruits cuits dans le miel se conservent indéfiniment. De plus, ils gardent une couleur plus brillante, presque leur couleur naturelle.

Le miel s'emploie encore comme rafraîchissements. Dans les jours chauds de l'été, une limonade sucrée au miel est une excellente liqueur. Et que dire de ce fameux hydromel, cette liqueur des dieux, (comme disaient les anciens) qui a toute la saveur de la chartreuse sans en produire les effets.

OFF
A 38 A 1
C 5 / 39

157

LE MIEL DANS LA CUISINE

Le miel contient moins d'acidité que la mélasse ; en conséquence, il la remplace avantageusement dans la confection des pains d'épices, "muffins", biscuits, "galettes" et fait un produit beaucoup plus doux. En substituant le miel à la mélasse, on emploiera moins de soda ; règle générale, une demi-cuillerée à thé de soda est la quantité requise pour une tasse de miel. Avec du lait sûr, il est bon d'ajouter une pincée de poudre à pâte pour chaque chopine de farine. En observant ce détail, les "galettes" seront succulentes et de belle apparence.

Il faut tenir compte de la partie d'eau contenue dans le miel, et mettre 1-5 de moins de liquide, soit lait ou eau, que si l'on emploie du sucre.

Le miel est encore supérieur au sirop de blé d'inde que l'on vante tant sur nos marchés. Comparé à la livre, le prix du sirop de blé-d'inde est moins élevé, mais la différence de valeur est dans la quantité exigée ; une livre de miel remplace deux à trois livres de sirop de blé-d'inde. De plus, avec le miel, les pâtisseries sont plus douces et plus nutritives sans en augmenter le prix. Il y a donc économie à employer le miel.

Les biscuits au miel fait avec du beurre gardent leur qualité jusqu'à ce que le beurre devienne rance ; ceux faits sans beurre se gardent des semaines et mêmes deviennent meilleures. Evidemment, le miel s'emploie de préférence dans les recettes sans beurre ; encore une économie.

Une dernière remarque : la cuisson des pâtisseries au miel doit se faire à feu doux, pour laisser au miel le temps de s'éclaircir et de s'étendre dans la pâte.

Le miel a encore de multiples emplois qu'il serait trop long d'énumérer. On dit même qu'il adoucit les aspérités du caractère. Quel trésor pour les impatientes ! Mesdames, traitez vos maris au miel, et vous en goûterez la douceur.

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 MIELS

Le miel peut être divisé en trois classes.

Le miel blanc, provenant des sucres cueillis surtout sur le trèfle blanc ; le miel ambré, provenant d'à 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.

DE LA CONSERVATION DU MIEL

Il vaut mieux placer le miel dans un endroit chaud ; la cuisine est l'endroit par excellence, tandis que 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.

MIEL LIQUÉFIÉ

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.

CONSERVES AU MIEL

Pour les conserves au miel, vous devez ajouter au miel une quantité convenable d'eau. Autrement le miel employé comme agent sucré serait trop pesant, trop riche.

Comme règle générale, vous pouvez mettre égale quantité d'eau froide et de miel pour votre sirop de conserves ; cependant cela peut varier quelque peu suivant l'acidité du fruit. Un fruit très acide demande un sirop plus sucré.

PRUNES DANS LE MIEL

1 tasse de miel—1 tasse d'eau froide—des prunes bien mûres.—
Les blanches sont les meilleures.

Après avoir lavé les prunes dans l'eau froide, asséchez-les avec un coton, et piquez chaque prune à quatre ou cinq endroits avec une aiguille.

Faire bouillir durant cinq minutes un sirop de miel et d'eau. Placez un lit de prunes dans le sirop bouillant et laissez bouillir lentement quatre ou cinq minutes. Enlevez les fruits, placez-les dans des bocaux chauds, stérilisés, remplissez avec du sirop de miel ; ajustez les caoutchoucs, fermez les couvercles partiellement et stérilisez dix minutes dans l'eau bouillante. Fermez hermétiquement.

POIRES DANS LE MIEL

Prenez des poires bien saines, lavez les dans l'eau froide, pelez-les, coupez-les en morceaux, enlevez les cœurs. Mettez-les dans l'eau légèrement salée pour prévenir la décoloration. Faites un sirop de miel et d'eau, comme dans la recette précédente. Mettez les poires dans un panier de broche, faites cuire une minute et demie dans l'eau bouillante, ensuite plongez immédiatement dans l'eau aussi froide que possible ; laissez égoutter et placez dans des bocaux chauds, stérilisés. Remplissez les bocaux avec du sirop de miel bouillant, ajustez les caoutchoucs, mettez les couvercles partiellement, et stérilisez dans l'eau bouillante, vingt minutes pour un bocal d'une pinte. Fermez hermétiquement.

FRAMBOISES DANS LE MIEL

Une tasse d'eau froide—Framboises— $1\frac{1}{4}$ tasse de miel.

Triez les fruits et lavez les soigneusement dans un panier de broche que vous plongez dans l'eau froide, et asséchez-les. Faites le sirop avec le miel et l'eau froide dans les proportions connues. Faites bouillir cinq minutes, enlevez l'écume, ajoutez les fruits graduellement et laissez bouillir lentement deux minutes. Enlevez les fruits du sirop et mettez les dans des bocaux chauds, stérilisés, et versez le sirop bouillant pour couvrir parfaitement les fruits. Ajustez les caoutchoucs, et ne mettez les couvercles qu'à demi et stérilisez dans l'eau bouillante durant cinq minutes. Fermez hermétiquement.

Les fruits mis en conserves de cette manière ne se briseront pas et garderont leur belle couleur rouge.

Pour les fraises ou les ronces (mûres) dans le miel suivez les mêmes directions que pour les framboises.

RECETTES

SAUCE AU MIEL POUR "PUDDING"

Faites cuire ensemble 2 cuillerées à thé d'empois de blé-d'inde, (corn starch) et 2 cuillerées à table d'huile végétale. Ajoutez une demi-tasse de miel et continuez à faire cuire jusqu'à ce que le miel devienne cassant dans l'eau froide.

GATEAUX AUX FIGUES

Une tasse de figues hachées fines, deux tasses de mie de pain, une tasse de miel, une demi-tasse de suif haché bien fin, l'écorce rapée et le jus d'un citron, une cuillerée à table de mélasse, une cuillerée à thé de muscade moulue, une demi-tasse de farine et du lait suffisamment pour faire une pâte épaisse. Faites cuire à la vapeur durant trois heures.

PAIN AUX DATTES

3 tasse de farine Graham, $\frac{1}{2}$ tasse de miel, 3 cuillerées à thé de poudre à pâte, 1 livre de dattes.

Suffisamment de lait écrémé pour faire une pâte épaisse.

PATÉS AUX CAROTTES

2 tasses de carottes crues râpées, 1 cuillerée à soupe de beurre ou margarine, 2 cuillerées à soupe de farine ou d'empois de blé-d'inde (corn starch), 1 tasse de miel, 2 œufs bien battus, 1 cuillerée à dessert de cannelle, 1 cuillerée à dessert de gingembre, 1 petite cuillerée de sel.

Mélez bien avec trois demiards de lait écrémé. Cette quantité fera deux pâtés.

PETITS GATEAUX AU SEIGLE

$\frac{3}{4}$ d'une tasse de miel, 2 œufs, $\frac{1}{2}$ tasse de suif fondu, $\frac{3}{4}$ d'une cuillerée à thé de sel, $\frac{1}{2}$ tasse de lait écrémé ou d'eau, 2 cuillerées

à thé de poudre à pâte, 1½ tasse de farine de seigle, 1 cuillerée à thé d'essence.

Moussez le suif avec le sucre et battez parfaitement les œufs avec le lait. Ajoutez les ingrédients secs après les avoir sassés, puis l'essence et mélangez bien le tout. Faites cuire à four modéré pendant 25 minutes.

TAPIOCA AU MIEL

Prenez 2 cuillerées à table de tapioca "minute", une demi tasse de miel coulé, le quart d'une cuillerée à thé de sel, trois tasses de lait, deux œufs, une cuillerée à thé de vanille.

Faites cuire le tapioca dans le lait pendant vingt minutes dans le dessus d'un bain-marie, en brassant de temps en temps. Ajoutez cela aux jaunes d'œufs bien mêlés avec le miel. Remettez le bain-marie et cuisez jusqu'à épaississement.

Entendez du feu, battez les blancs ferme et enveloppez-en votre tapioca. Ajoutez la vanille quand tout est refroidi. Mettez en moule. Servez avec des fruits en conserves et de la crème fouettée.

PAIN AU MIEL

Prenez un gâteau de levain, une tasse de lait bouilli, un quarteron de beurre, un quarteron de sucre, une pincée de sel, un œuf bien battu.

Faites dissoudre le levain dans le lait bouilli, ajoutez-y le beurre, le sucre, le sel et l'œuf bien battu, puis trois tasses de farine. Battez deux minutes. Ajoutez de la farine (environ une tasse), pétrissez bien et laissez lever. Travaillez la pâte davantage, roulez-la à un pouce d'épaisseur. Masquez avec de la crème au miel, roulez la pâte ; laissez revenir. Cuisson à four modéré. Faites la crème au miel comme suit : Une demi-livre de noix de Grenoble hachées menu, un quarteron de raisins épepinés, hachés menu, une tasse de miel.

TARTINE AU MIEL

“Demandez à un enfant s'il aime mieux avoir du miel sur son pain ou du beurre. Invariablement, il vous répondra: “J'aime mieux du miel”.

PINOCHES AU MIEL

1 tasse de miel, 2 tasses de sucre brun ou mélasse, $\frac{3}{4}$ tasse de dessus de lait, 2 cuillerées à table de beurre, 1 tasse de noix ou toute autre amandes hachées.

Faites bouillir le miel, le sucre et le lait à feu doux (petits bouillons). Ajoutez le beurre, laissez bouillir une minute de plus. Mettez la casserole dans l'eau froide. Laissez refroidir un peu et battez jusqu'à ce que ce soit en crème. Ajoutez les noix quand le tout commence à durcir.

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 amende 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.

DESSERT AUX PÊCHES

Si les pêches sont trop tendres pour les trancher, enlevez la peau et les noyaux, écrasez-les dans une passoire ; ajoutez du miel au goût. Si elles ont perdu un peu de leur saveur naturelle, ajoutez un peu de jus de citron, faites refroidir sur la glace et servez avec de la crème fouettée.

VINAIGRE AU MIEL

10 livres d'eau, 1 livre de miel. Laissez fermenter dans un récipient non bouché, durant 4 mois.

FABRICATION DE L'HYDROMEL

Verser dans une chaudière : 12 gallons d'eau chaude, plus 40 à 45 livres de miel. Faites fondre et bouillir, en écumant, pendant 2 heures. Remplacez peu à peu l'eau évaporée : vous obtiendrez 17 à 18 gallons d'hydromel, par l'adjonction du miel fondu.

Lorsque la boisson est refroidie, on la verse dans un baril rincé d'avance où elle fermente une quinzaine de jours. On filtre la liqueur à travers une toile épaisse et on la met en bouteilles.

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.

CRÈME FOUETTÉE

Quand vous fouettez de la crème, essayez d'ajouter une cuillerée à thé de miel cuit, 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 conserver.