



*Savoureuses  
recettes aux Miels  
de Bruxelles*



Brochure d'information réalisée par la  
**Société Royale d'Apiculture de Bruxelles et ses Environs a.s.b.l.**

# Introduction

## *Le Miel de Bruxelles*



Bruxelles est une ville verte, très verte même puisque près de la moitié de son territoire est occupée par les espaces verts.

Depuis quelques années on observe un regain d'intérêt pour l'apiculture, et plus précisément de la part des citadins qui y voient, pour nombre d'entre eux, une façon de renouer les liens avec la nature. Qu'ils disposent ou non d'un jardin privé, ces nouveaux apiculteurs se proposent d'accueillir une colonie d'abeilles, ici dans un coin de parc, là sur le toit d'un immeuble.

Ces nouveaux lieux de vie conviennent bien à nos abeilles citadines. Elles y trouvent tout au long de la saison du pollen et du nectar en quantité, provenant d'une grande variété florale et qui produit un miel de si bonne qualité qu'il a souvent été récompensé\*.

Dans le commerce, de nombreux miels mentionnent une provenance plutôt mystérieuse : «miel UE et non UE». Préférez-leurs de loin les miels qui mentionnent le nom et l'adresse de l'apiculteur.

La Société Royale d'Apiculture de Bruxelles et Environs (SRABE asbl) dispense des cours d'apiculture à Bruxelles, où les bonnes pratiques concernant la récolte du miel sont bien évidemment abordées et assurent aux apiculteurs les connaissances nécessaires à la production d'un miel de qualité.

Regardez bien, à Bruxelles, il y a sans doute un apiculteur près de chez vous !

\* Concours Miel organisé par le CARL asbl

2008 : 5 médailles = 4 or et 1 argent

2009 : pas de concours

2010 : 5 médailles = 1 or, 1 argent et 3 bronze

2011 : 2 médailles = 1 argent et 1 bronze

**Mieli-mielo  
à servir chaud  
ou froid**

**p4**

**Champignons  
farcis au  
chèvre, miel  
& fines herbes**

**p6**

**Minis brochettes  
de saumon  
au concombre  
& miel**

**p8**

**Millefeuille  
de saumon  
au miel**

**p10**

**Patates douces  
“Soul”**

**p12**



**Pommes au  
four & lard  
caramélisé**

**p14**

**Chou rouge  
aux pommes**

**p16**

**Gâteau d'épices  
aux carottes  
& Mousse de  
noix de cajou**

**p18**

**Glace au miel &  
Prunes rôties  
au four**

**p20**

**Crumble de  
fraises au  
plattekaas & miel  
de Bruxelles**

**p22**

## Truc & actuce

Afin de doser rapidement du

miel liquide, sachez que :

1 cuillère à café = 10 g de miel

1 cuillère à soupe = 40 g de miel

# Mieli-mielo à servir chaud ou froid

## *Cidre chaud*

Pour 4 à 5 personnes :

- 3 oranges
- 75 cl de cidre brut
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 2 clous de girofle
- ¼ c. à c. de quatre-épices
- 1 c. à s. de miel de Bruxelles

Laver les oranges. Presser le jus de deux d'entre elles. Zester la peau de la troisième, la peler et couper sa chair en rondelles.

Faire chauffer le cidre à feu doux avec la cannelle, les clous de girofle et la gousse de vanille ouverte en deux puis, grattée avec la pointe du couteau. Ajouter le quatre-épices, le zeste et le jus d'orange. Lorsque le cidre est chaud, éteindre le feu et laisser infuser 10 minutes.

Au bout de ce temps, porter à ébullition et filtrer (facultatif).

Ajouter le miel. Mélanger. Verser dans de grands verres et décorer de tranches d'orange.

Servir de suite ou glacé.

## *Jus de pomme chaud miel-cannelle*

Pour 4 à 5 personnes :

- 1 L de jus de pomme (de préférence artisanal)
- 1 verre de jus d'orange (ou 2 oranges pressées)
- 1 bâton de cannelle
- 1 c. à s. de miel de Bruxelles

Verser le jus de pomme dans une casserole avec le bâton de cannelle.

Porter à ébullition puis à feu doux.

Ajoutez le verre de jus d'orange et une grosse cuillère à soupe de miel (soyez généreux !).

Mélanger. Servir chaud à l'aide d'une louche ou laisser refroidir et servir glacé.

## *Kir au miel de Bruxelles*

Pour 30 personnes :

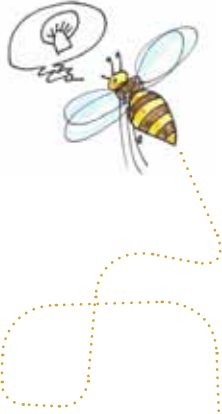
- 4 bouteilles de vin blanc demi-sec bien frais (3 L)
- 500 g de miel de Bruxelles liquide
- 150 ml de jus de citron frais

Mélanger le tout dans un grand récipient. Servir frais.





# Champignons farcis au chèvre, miel & fines herbes



## *Suggestions*

Cette recette se prêtera sans complexe à votre imagination. Ainsi, vous pouvez y ajouter des cerneaux de noix concassés, des noisettes ou des pignons de pin. Ail, persil ou ciboulette seront également les bienvenus.

Il est également possible de passer la dernière étape de la recette et de proposer ces champignons froids.

## *Ingrédients pour 4 personnes*

- 12 gros champignons
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 4 cl de crème fraîche
- 2 brins de romarin
- 2 brins de thym
- 6 c. à c. de miel de Bruxelles liquide
- sel et poivre

## *Préparation*

Préparer la farce en mélangeant le fromage de chèvre frais, la crème fraîche et les pieds de champignons finement hachés.

Déposer un peu de miel dans le fond des têtes de champignons puis les remplir avec la farce. Napper d'un filet de miel.

Placer les têtes de champignons dans un plat.

Saupoudrer des fines herbes et d'un filet d'huile d'olive.

Enfourner dans un four chaud à 180°C pendant 30 min.

## *Truc & actuce*

Si vous beurrez ou huilez préalablement la cuillère ou le contenant dans lequel vous mesurerez le miel, il coulera sans coller.



# Minis brochettes de saumon au concombre & miel

## *Ingrédients pour 4 personnes*

- 1 filet de saumon (± 800 g)
- 2 c. à s. de miel de Bruxelles
- 2 concombres
- 4 c. à s. de vinaigre de Xérès
- ½ bouquet d'aneth
- 25 cl de vin blanc sec
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- sel et poivre

## *Préparation*

Ôter la peau du saumon et vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes. Couper le filet en 40 cubes de même taille.

Laver le concombre, le couper en deux horizontalement et ôter les pépins avec une petite cuillère. Détailler le concombre en petits morceaux, saler, réserver.

Laver, essorer, effeuiller et ciseler l'aneth.

Dans un plat creux, mélanger le miel et le vinaigre. Ajouter le vin et 4 c. à s. d'huile, saler et poivrer. Incorporer délicatement le saumon et la moitié de l'aneth. Mélanger, couvrir et mettre 2 heures au frais.

Préchauffer le gril du four.

Égoutter les morceaux de saumon et réserver la marinade pour la cuisson. Enfiler 5 morceaux par brochettes.

Huiler la plaque du four avec la dernière cuillère à soupe d'huile et y poser les brochettes.

Faire griller les brochettes 6 à 8 minutes en les tournant régulièrement et en arrosant de marinade pendant la cuisson.

Parsemer le reste de l'aneth sur les brochettes juste avant de servir.

Servir les brochettes accompagnées de leur «tartare de concombre» arrosé de vinaigrette au miel.

## **Vinaigrette au miel**

- 1 c. à s. de miel liquide
  - 1 c. à c. de persil haché
  - 1 c. à c. de ciboulette hachée
  - ½ c. à c. d'ail haché
  - sel et poivre
  - 6 c. à s. d'huile d'olive
- Mélanger les cinq premiers ingrédients et ajouter progressivement l'huile au fouet.







# Millefeuille de saumon au miel

## *Ingrédients pour 4 personnes*

- 8 tranches de saumon fumé
- 2 petites bûches de chèvre
- 3 c. à s. de miel de Bruxelles
- 6 pincées de pignons de pin
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 3 c. à s. de ciboulette ciselée
- poivre
- le jus d'¼ de citron



## *Truc & actuce*

La plupart des recettes de cuisine préconisent l'utilisation de miel liquide dans leur préparation, or, la majorité de nos miels cristallisent rapidement. Pas de problème pour les recettes à chaud où le miel sera fondu. Afin de redonner à votre miel sa consistance initiale pour les recettes à froid, il est recommandé de le réchauffer au bain-marie à une température de 35° à 40° C maximum. À cette température, les qualités organoleptiques du miel n'auront que très peu été dégradées.

## *Préparation*

Dans une petite terrine rectangulaire, disposer en couches superposées, le saumon, des tranches de chèvre en rondelles, du miel, des pignons de pin, de la ciboulette.

Faire de même sur 2 ou 3 étages.

Terminer par quelques gouttes de citron, du poivre et de l'huile d'olive.

Mettre au frais jusqu'au moment de servir.



# Patates douce “Soul”

**Soul food** : à l'origine, nourriture des esclaves noirs nord-américains. De nos jours, cuisine typique des afro-américains que l'on trouve notamment dans de nombreux restaurants de Harlem.

## *Ingrédients pour 4 personnes*

- 5 patates douces à chair rose, ou environ 700 g
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de zeste de citron bio  
ou 1 c. à c. de gingembre frais écrasé
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de miel de Bruxelles
- sel non raffiné

## *Préparation*

Faire cuire les patates douces non épluchées et entières à l'eau. Attention, elles cuisent plus vite que les pommes de terre.

Quand elles sont cuites mais encore fermes, les égoutter et enlever la peau.

Les couper dans le sens de la longueur en 4 tranches.

Graisser un plat à gratin avec un peu d'huile d'olive.

Poser une première rangée de 4 tranches de patates douces, saupoudrer d'un peu de paprika, de zeste de citron et de sel.

Recouvrir d'une autre couche de tranches et ainsi de suite.

Verser sur le tout le miel et ensuite ce qui reste d'huile d'olive.

Mettre à four moyen ( $\pm 170$  °C.) environ 30 minutes.

## Sauce moutarde & miel

- 1 c. à c. de miel de Bruxelles liquide
- 1 c. à c. de moutarde de Dijon
- le jus d'un demi citron
- sel et poivre
- 4 c. à s. d'huile de tournesol

Mélanger les quatre premiers ingrédients et ajouter progressivement l'huile au fouet.





# Pommes au four & lard caramélisé

## *Ingrédients pour 4 personnes*

- 4 pommes
- 4 tranches épaisses de lard salé
- 2 c. à s. de miel de Bruxelles
- 20 g de beurre mou
- 1 pincée de noix de muscade en poudre
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 pincée de gingembre râpé

## *Préparation*

Faire dorer rapidement les tranches de lard dans une poêle, sans matière grasse et réserver sur un papier absorbant.

Préchauffer le four à 180 °C (th 6).

Laver les pommes et les essuyer dans un torchon. Les évider avec un vide-pomme et ôter les pépins.

Dans un bol, mélanger le miel avec le beurre et les épices.

Dans un plat à gratin disposer les tranches de lard dans le fond et disposer les pommes par-dessus.

Napper chacune des pommes avec la préparation miel/beurre/épices et enfourner pendant environ 35 minutes.

Arroser régulièrement les pommes et le lard de leur jus de cuisson afin d'éviter qu'ils ne se dessèchent.

## Moutarde faite maison au miel

### *Pour 1Kg de moutarde, il faut :*

- 400 g graines de moutarde blanche
- 400 g graines de moutarde noire
- 6 à 8 c. à c. de sel
- 20 tours de poivrier
- 8 grosses c. à c. de miel de Bruxelles dilué dans 750 ml d'eau chaude
- 75 cl de vinaigre de cidre
- 15 gouttes d'alcool de cassis artisanal

### *Préparation*

Moudre les grains de moutarde noir et blanc et les mélanger avec le sel.

Rajouter l'eau miellée et le vinaigre. La préparation, d'abord très liquide, sèche au bout de 5 min.

Terminer en rajoutant les 15 gouttes d'alcool de cassis.

Si la préparation est trop sèche, rajouter un peu de liquide.





## Truc & actuce

Le miel contient naturellement entre 15 et 20 % d'eau, il est impératif d'en tenir compte lors de vos préparations et plus spécifiquement lorsque vous remplacez les quantités de sucre par du miel.

# Chou rouge aux pommes

## Ingrédients pour 6 personnes

- 1 petit chou rouge ou un morceau d'1 kg
- 2 oignons
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 4 pommes moyennes genre Boskoop
- 3 c. à s. de vinaigre de miel ou de cidre
- 3 c. à s. de miel de Bruxelles
- 2 feuilles de laurier
- 6 branches de thym frais ou 2 c. à c. de thym séché
- 1 clou de girofle
- sel non raffiné et poivre du moulin

## Préparation

Couper le chou en 8 morceaux, retirer la partie la plus dure du trognon.

Émincer le chou en fines tranches.

Couper l'oignon en petits cubes.

Dans une grande casserole, à feu doux, faire revenir à feu doux pendant 2 minutes l'oignon et le chou dans l'huile d'olive.

Ajouter un peu de sel, couvrir et laisser suer environ 10 minutes pour permettre au chou de produire le liquide nécessaire à sa cuisson.

Ajouter le thym, le girofle et le laurier.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 30 minutes.

Ajouter les pommes pelées et coupées en 6 ou 8 gros quartiers.

Ajouter le miel.

Laisser cuire encore une bonne ½ heure.

En toute fin de cuisson, ajouter le vinaigre. Poivrer et rajouter sel, miel et vinaigre si nécessaire.







# Gâteau d'épices aux carottes & Mousse de noix de cajou

## *Pour 10 à 12 personnes, il faut :*

- 200 g de farine, si possible bio et mi-complète
- 5 carottes moyennes râpées assez finement, soit environ 350 g
- 100 g de miel de Bruxelles
- 2 c. à c. de bicarbonate de soude (pour faire lever)
- 2 c. à c. de cannelle en poudre
- ½ c. à c. de muscade en poudre
- ¼ de c. à c. de sel
- 150 ml d'huile d'olive
- 3 gros œufs
- 150 g de noix grossièrement hachées
- Éventuellement 50 g de raisins de Corinthe, quitte à réduire la quantité de miel.

## *Préparation*

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter ensuite les œufs entiers bien battus, l'huile, les carottes et le miel. Verser la pâte dans un moule beurré.

Cuire environ 40 minutes, jusqu'à ce que la lame d'un couteau ressorte du gâteau sans trace de pâte.

Délicieux accompagné d'une mousse citronnée de cajou au miel.

## *Pour 500 g de mousse de cajous, il faut :*

- 200 g de noix de cajou
- 2 c. à s. de miel de Bruxelles
- de l'eau pour tremper les noix de cajou
- ½ citron

## *Préparation*

La veille, mettre les noix de cajou dans un bol et recouvrir d'eau.

Le lendemain, égoutter les noix de cajou en gardant l'eau de trempage. Mixer les noix de cajou en ajoutant progressivement de l'eau de trempage pour obtenir une mousse bien homogène et onctueuse.

Ajouter le jus de citron et le miel.

Mettre au frigo dans un pot fermé. Les pots de miel vides sont parfaits.

Accompagne les fruits frais en morceaux tels que pommes, poires, bananes...



## *Truc & actuce*

Lorsque le miel remplace le sucre, il donne du moelleux aux gâteaux de type biscuit sablés, madeines, biscuits de Savoie, cakes etc.



## *Truc & actuce*

Le miel est plus édulcorant que le sucre, il est donc important de réduire les proportions lorsque l'on adapte une recette. En effet, 150 g de miel remplaceront 200 g de sucre. Le miel est également moins riche en calories, 304 pour 100 g de miel contre 400 pour le sucre, mais tout en étant plus énergétique !

# Glace au miel de Bruxelles

## Prunes rôties au four

### *Ingrédients pour 1 litre de glace*

- 1 litre de lait entier
- 1 gousse de vanille
- 20 cl de crème fraîche
- 200 g de miel de Bruxelles

### *Préparation*

Faire bouillir 1 L de lait à petits bouillons avec une gousse de vanille fendue jusqu'à réduction de moitié du volume, c'est-à-dire un demi litre.

Passer la mixture au chinois pour ôter les restes de la gousse et ajouter la crème fraîche.

Attendre que le mélange ne soit plus qu'à peine tiède et ajouter progressivement le miel.

Verser dans une sorbetière et arrêter le mélange lorsque la glace aura la consistance d'une pâte dure.

### *Suggestions d'accompagnements*

Avec des pommes et des poires, coupées en lamelles, à peine revenues dans une poêle avec du beurre et une cuillère à soupe de miel de Bruxelles.

### *Pour 4 personnes, il faut*

- 16 grosses prunes rouges
- 4 c. à s. de miel de Bruxelles liquide
- 4 macarons
- 30 g de beurre

### *Préparation*

Allumer le grill.

Laver et couper les prunes en deux et retirer les noyaux.

Arroser de miel. Parsemer avec des macarons émiettés et des copeaux de beurre.

Enfourner 4 à 5 min sous le grill jusqu'à ce que les prunes soient bien dorées.

Servir dans des bols avec une boule de glace.

Un délice aussi avec des pommes, des poires ou des figues !





# Crumble de fraises au plattekaas & miel de Bruxelles

## *Ingrédients pour 4 personnes*

- 1 ravier de fraises
- 100 g de plattekaas
- 4 biscuits cœur de palmier (ou sablés)
- 4 feuilles de menthe fraîche
- 2 c. à s. de miel de Bruxelles pour la préparation
- 4 c. à c. de miel de Bruxelles pour le dressage
- 1 tour de moulin à poivre

## *Préparation*

Ôter la queue des fraises, les laver et les découper en quartiers.

Dans une casserole, verser les fraises, 2 c. à s. de miel et le tour de moulin. Refermer le couvercle et frapper 5 fois les fraises (les fraises doivent frapper le couvercle et le fond de la casserole).

Dans un plat, écraser entre vos mains les cœurs de palmier (ou sablés) en miettes grossières.

Dans un bol, mélanger 4 cuillères à café de miel au plattekaas.

Prendre 4 coupes à glace et disposer dans le fond les fraises frappées et leur jus.

Napper les fraises de plattekaas au miel et terminer en saupoudrant de biscuits écrasés.

## *Fraises-miel-citron*

Faire couler du miel sur les fraises que l'on a préalablement mouillées au jus de citron.

L'acidulé du citron et le sucré du miel se répondent très bien !





## Truc & actuce

Le miel a tendance à brunir, à caraméliser plus rapidement que les autres édulcorants, il nécessite une température de cuisson moins élevée.



# Bonbons au miel de Bruxelles

## Préparation

Verser dans une casserole le sucre, le miel et le vinaigre.

Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange devienne jaune-orange.

Remplir une assiette creuse de sucre en poudre et creuser des petits trous avec le doigt. Verser un peu de mélange (attention le mélange est bouillant) dans chaque trou et laisser durcir.

Plus on laisse cuire le mélange, plus les bonbons seront durs.

## Ingrédients pour un sachet de bonbons

- 1 c. à s. de miel
- 4 c. à s. de sucre en poudre (prévoir du sucre pour mettre dans l'assiette)
- ½ c. à s. de vinaigre (blanc ou au citron)

### Rédaction

Céline, Christine, Liliane, Nathalie, Xavier

### Crédit photographique

Nathalie de Jamblinne,  
Diane d'Andrimont,  
[www.midinettes.be](http://www.midinettes.be)

### Dessins

Sain Michel

### Mise en page

Nathalie da Costa Maya

### Société Royale d'Apiculture de Bruxelles et ses Environs (SRABE) a.s.b.l.

[www.api-bxl.be](http://www.api-bxl.be)  
[lerucherfleuri@yahoo.fr](mailto:lerucherfleuri@yahoo.fr)  
Tél.: 02/270 98 86

### Siège social

Rue au Bois 365B bte 19,  
1150 Bruxelles  
n° d'entreprise: 0414-816-441