

BONUS

2

BIEN UTILISER LE MIEL

PROFITER DE TOUS SES BIENFAITS



cuisineophelie-recettes.com

Titre : **Bien utiliser le miel pour profiter de ses bienfaits**

Auteur : Ophélie CHESNEAU LAMOTTE

Illustrations : Création Mme Ophélie CHESNEAU LAMOTTE avec CANVA PRO

Photographies : Crédits des auteurs présentés sous les photos, getty image, Canva Pro ou encore photos crédits Mme LAMOTTE CHESNEAU Ophélie

Tous droits réservés

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit du texte et/ou de la nomenclature contenue dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'auteur est strictement interdite.

Dépôt légal : Aucun

Version : N°1 - Novembre 2025

ISBN : SANS

Marque éditoriale : Mme Ophélie Chesneau Lamotte

LE MIEL : TON ALLIÉ NATUREL DE L'HIVER

LES BONS RÉFLEXES POUR PROFITER DE SES BIENFAITS



Le miel est une substance naturelle produite par les abeilles à partir du nectar des fleurs.

En réduisant la teneur en eau, elles créent un aliment riche, aromatique et stable, qu'elles stockent pour l'hiver.

Pour nous, c'est bien plus qu'un sucre : une source d'énergie douce, riche en enzymes et composés protecteurs qui soutiennent la vitalité pendant la saison froide.

Rôle et intérêt du miel

→ Pourquoi on l'utilise, ce qu'il apporte, dans quel contexte

- Source d'énergie naturelle (glucides simples facilement assimilables)
- Pouvoir adoucissant pour la gorge
- Effet apaisant, digestif et légèrement antiseptique
- Soutien du système immunitaire
- Riche en antioxydants et composés bioactifs

Composition nutritionnelle

- Majoritairement fructose et glucose
- Contient de petites quantités de vitamines B, minéraux (potassium, fer, zinc) et enzymes
- Pouvoir sucrant supérieur au sucre blanc → permet d'en utiliser moins

Enzymes et défenses naturelles

- Contient des enzymes vivantes qui participent à sa qualité nutritionnelle
- Son pH légèrement acide et sa faible teneur en eau empêchent la prolifération bactérienne
- Présence naturelle de composés antimicrobiens

Choisir le bon miel

- Privilégier un miel local, issu de petits apiculteurs : plus frais, plus traçable et respectueux des abeilles
- Préférer un miel brut, non pasteurisé et non chauffé : il garde toutes ses enzymes et ses arômes
- Un miel qui cristallise naturellement est un bon signe : il n'a pas été trafiqué
- Le goût, la couleur et la texture varient selon la fleur butinée (thym, châtaignier, acacia, lavande...)
- Choisir selon la saison ou le besoin :
 - Thym / Sapin → respiratoire
 - Acacia → doux et digestible
 - Châtaignier → tonifiant

Conservation et stabilité

→ Pour éviter les erreurs fréquentes

- Se conserve à température ambiante (18-20°C), à l'abri de la lumière
- Ne pas réfrigérer (cela fige la texture inutilement)
- Un miel cristallisé n'est pas altéré, c'est un phénomène naturel
- Éviter tout contact avec l'humidité (pot bien fermé)

LE MIEL : TON ALLIÉ NATUREL DE L'HIVER

LES BONS RÉFLEXES POUR PROFITER DE SES BIENFAITS



Utiliser le miel dans le quotidien

- Dans une infusion tiède (**jamais bouillante**, <45 °C) pour préserver ses enzymes.
- En remplacement partiel du sucre dans les yaourts, compotes ou desserts maison.
- Pour sucrer une vinaigrette ou une marinade : il apporte rondeur et brillance.
- En tartine, associé à des oléagineux (amandes, noix) pour une collation équilibrée.
- En petite touche dans les sauces ou plats salés pour relever l'acidité (moutarde, tomate, citron...).



Miel et santé : à adapter selon les besoins

🍯 **Fatigue ou convalescence** → privilégier un miel de châtaignier ou de forêt, plus riche en minéraux.

🌿 **Voies respiratoires fragiles** → choisir un miel de thym ou d'eucalyptus pour leur effet antiseptique.

💛 **Digestion lente** → préférer un miel d'acacia, plus doux et mieux toléré.

💧 **Immunité en baisse** → une cuillère chaque matin dans une eau tiède citronnée stimule naturellement les défenses.



Les erreurs à éviter

❌ Ajouter le miel dans une boisson trop chaude: les enzymes sont détruits.

❌ Choisir un miel très clair et liquide en pensant qu'il est "plus pur" : un miel qui cristallise est simplement naturel.

❌ Le conserver au réfrigérateur : cela accélère la cristallisation.

❌ Le donner aux enfants de moins d'un an (risque de botulisme infantile).

❌ En consommer en excès : c'est un sucre à part entière, à intégrer avec modération !

