

Recettes de cuisine au miel

Mousseline d'asperges

(Pour 4 personnes, préparation 10 minutes, cuisson 40 minutes environ)

250gr d'asperges
1,5 dl de sauce béchamel (de préférence déjà prête)
Coulis de carottes (idem déjà prêt)
2 œufs, 3 c à soupe de MIEL de trèfle ou fruitier.

Faites cuire les asperges. Mixez-les puis versez-les dans une casserole. Mettez-les à feu doux. Portez à ébullition et laissez dessécher la purée d'asperges. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Ajoutez le miel, la sauce béchamel et les jaunes d'œufs, puis les blancs battus en neige ferme à la purée. Versez dans un moule beurré et faites cuire au four 30 min environ. Chauffez le coulis de carottes dans une casserole. Démoulez la mousseline sur le plat de service et servez avec le coulis de carotte.

Recette J.M.G. Promocook

Gigot aux épices et au MIEL

(Pour 8/10 personnes, préparation 15 minutes + 1 heure de marinade, cuisson 40 minutes environ)

1 gigot d'agneau
2 gousses d'ail, 2 c à soupe d'épices (curry, gingembre, cannelle, piment, cayenne)
2 c à soupe d'huile d'olive, 3 c à soupe de MIEL de châtaignier, montagne ou « fleurs sauvages »
1 c à soupe de Cognac, sel & poivre.

Mélangez le MIEL, le Cognac, l'ail haché, les épices, sel et poivre. Badigeonnez-en le gigot et laissez mariner 1 heure minimum. Préchauffez le four à 210°C (thermostat 7). Enfourniez 40 minutes le gigot avec l'huile et 1 verre d'eau en arrosant souvent du jus de cuisson. En fin de cuisson, augmentez le feu pour caraméliser le gigot. Laissez reposer 15 minutes sous une feuille de papier aluminium et servez. Conseil : vous pouvez laisser mariner une nuit au réfrigérateur et accompagner d'une purée de carottes, de céleris ou de brocolis.

Recette J.M.G. Promocook

Muffins aux mandarines, à la vanille et au MIEL

(Pour 12 muffins, préparation 15 minutes, cuisson 20 minutes)

Le jus de 5 mandarines, le zeste de 3 mandarines
2 belles c à soupe de MIEL liquide, 2 gousses de vanille
150 grammes de sucre, 150 gr de farine, 150 gr de beurre mou, 3 œufs, 1/2 paquet de levure chimique.
Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6)
« Zestez » 3 mandarines très finement. Pressez vos fruits. Fendez les gousses de vanille en deux à l'aide d'un couteau fin. Grattez les graines.
Dans un petit poêlon, faites chauffer à feu doux le jus, le zeste, le MIEL, les graines de vanille et les gousses pendant 5 minutes. Laissez infuser hors du feu le temps de préparer le reste de la recette.
Dans un cul-de-poule, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, la levure et le beurre. Mélangez bien.
Incorporez le jus de mandarine aromatisé (sans les gousses) à la pâte. Mélangez.
Placez des caissettes en papier dans un ou deux moules à muffins (12 cavités) et versez-y la pâte. Enfourniez entre 12 à 15 minutes.
Conseil : n'hésitez pas à bien remplir le moule à muffins car ces petits cakes ne gonflent pas énormément à la cuisson.

Candice Kother (journaliste gastronomique à la RTBF et chaque jour sur Vivacité)

Cycle des conférences du Cercle apicole de Nivelles

(Local « Le Canotier » Grand'Place à Nivelles. Contacts: **Roger Bauduin** 067 / 21.77.03)

20/05/2013 Foire agricole du lundi de Pentecôte au Cloître de la Collégiale Ste-Gertrude à Nivelles

Journée d'étude et de **promotion du miel, de l'abeille et de l'apiculture** en collaboration

du président du **Cercle Royal Apicole de Nivelles** Monsieur **Roger Bauduin** et les membres du Comité du Cercle Royal Apicole de Nivelles et Environs.

Nous aimerions pouvoir compter sur quelques volontaires pour les montage & démontage du stand ainsi que la présentation au public. S'adresser à Roger, Guy, Alain, Jean-Marie, JF & Paul

23/06/2013 Les essaimages « artificiels » avec M. Guy Séressia.

22/09/2013 Vins et alcools à base de miel présentés par M. Daniel Isoret.

Il est possible qu'une excursion avec visite d'un rucher vienne s'intercaler en cours de saison.

L'Assemblée Générale précédée de la conférence « Plantes Mellifères de Nivelles » présentée par **Roger Bauduin** a été fixée au **27 octobre 2013**

Remarque concernant les conférences

La conférence « L'essaimage » chez Edy Résimont fut unanimement appréciée tant pour la simplicité de la présentation qui permit à plusieurs néophytes de comprendre bien des aspects de la vie d'une ruche que pour les nombreux exemples concrets présentés par le conférencier pour aider à comprendre ce phénomène extraordinaire de la vie des abeilles. Encore grand merci à Edy pour sa disponibilité et sa gentillesse.

Celle de Guy Séressia qui s'annonce nous parlera d'une technique tout à fait différente permettant surtout de se confectionner des reines et nucléi de réserve. Nul doute que Guy se portera au diapason de son collègue pour nous faire partager sa passion.

En plus de nos dates déjà réservées, pensez à cocher dans les agendas le **voyage apicole à Vielsam le jeudi 9 mai 2013**. Info dans La Belgique Apicole

Conférences et cours de l'Abeille du Hain

(18 Rue du Zouave Français Michel 1440 Wauthier-Braine **Agnès Beulens** 02/366.03.30)

Les nouveaux élèves ont finalement pu approcher les abeilles durant avril, mais à « très petites doses ». A noter les vendredi 3 (20-22h) & samedi 4 (14-18h) mai 2013 deux cours de Guy Séressia **Elevage de Reines (Picking, cupularves)** et **Picking en vue de l'élevage de reine**

A noter en mai, mise en service du **laminoir à cire** qui rendra bien des services aux membres de « l'Abeille du Hain ». Puis divers cours pratiques au rucher-école.

En juin, **Conférence** : 1/06/2013 Le pain d'abeille et ses bienfaits par **Marie-Josée Greuze**

Et pour terminer la saison en beauté, les tests de connaissance (29 juin) pour les 35 élèves (dont 20 de 2^{ème} année qui pourront alors recevoir méritoirement leur ruche « maya » et 15 de 1^{ère} année).

Le petit mot du rédacteur : On peut rêver et positiver >...</h2>

A l'heure où vous lirez ces lignes, je suis enfin allé à un cours pratique en 2013 après suppression de 2 dates suite à la météo « glaciale » du printemps.

En deux mots comme en cent, ma toute première ruche (essaim artificiel fourni par l'Abeille du Hain aux élèves) avait essaimé un 1^{er} mai 2011. On ne risque pas de connaître le même scénario cette année. D'abord parce que l'école a subi de plein fouet les soucis actuels de l'apiculture (8 ruches sauvées sur 30 pour diverses raisons dont je pense la faiblesse dès l'arrivée de ces « essaims maya »). Ça ne permettra pas d'en recréer beaucoup d'offrir aux élèves. Ensuite parce que les colonies survivantes fonctionnent bien, mais ne sont tout de même pas très costaudes et en tout cas pas encore visitées. Personnellement, j'ai eu de la chance, mes 3 colonies travaillent bien. Je devrais les avoir visitées ce 1^{er} mai si la météo l'a permis, prévisions : +/- 12°C, ce pas vraiment Bysance.

Alors, suite à la très chouette conférence de Edy Résimont, comme je prends quelques jours de vacances durant la semaine de l'Ascension, car je suis toujours actif professionnellement (sourire à mon épouse Ewa qui considère qu'il FAUT être pensionné pour avoir le temps de bien s'occuper d'apiculture, et que les pommiers sont bientôt en fleur, ET que les choses peuvent aller très, très vite... Alors j'ai décidé de placer à chacune une hausse sans grille à reine pour éviter tout gros souci après mon retour et les vraies visites (qui seront les réelles premières visites) aux environs du 15 mai. J'espère que vous avez pu suivre jusqu'au bout ces phrases au style, j'en conviens, assez lourd.

Je passe donc à autre chose avec tout d'abord **un rappel** concernant notre grosse activité qu'est la participation à la **Foire agricole de Nivelles de ce lundi de Pentecôte le 20 mai 2013**. C'est une **très belle occasion de promouvoir l'abeille auprès de nos concitoyens** et peut-être de les inciter à s'inscrire à une école d'apiculture... C'est de toute façon aussi une opportunité de créer des contacts lors de cette journée conviviale. Nous espérons donc la visite de beaucoup de nos membres, pour discuter le coup ou prendre un verre. MIEUX, et même si l'équipe du Président Bauduin connaît ses gammes depuis plusieurs années, ce serait sympathique que quelques-uns parmi vous puissent nous consacrer un heure ou deux, surtout très tôt pour monter le stand ou en fin d'après-midi pour tout ranger. Les volontaires se reconnaîtront et savent qui contacter. Merci d'avance à tous.

Pour terminer, des infos qui montrent qu'il y a toujours du positif, ou parfois même de l'espoir. J'ai trouvé intéressant de vous citer ce travail réalisé par deux jeunes Africains sur un savon. Ensuite, une recherche sur les acariens (dans les tissus) mais qui nous intéressera forcément, prémisses d'une hypothétique solution future contre « varroa destructor » ? Enfin, un traitement pour se débarrasser de certaines allergies à certains pollens. Cordiales salutations à vous tous, *JF Charlier*

Un savon naturel et bon marché pour repousser les moustiques vecteurs de la malaria :

Deux jeunes Africains pourraient révolutionner la situation sanitaire de l'Afrique. Deux étudiants de l'Institut international d'ingénierie de l'eau et l'environnement de Ouagadougou (Burkina Faso) vont-ils changer la face de l'Afrique? Si l'efficacité de leur invention se confirme, ce n'est pas exagéré de le penser. Cette invention, c'est un savon – le Faso Soap – qui permet de repousser le moustique anophèle, vecteur de la redoutable malaria. Une maladie qui tue chaque année plus de 650 000 personnes, surtout des enfants en bas âge et en Afrique dans 91 % des cas, selon [un rapport de l'OMS](#) datant de 2010. Mais en quoi ce savon serait-il révolutionnaire alors que l'arsenal préventif contre ce moustique et son parasite mortel est déjà bien fourni? Parce que les insecticides, moustiquaires et autres répulsifs chimiques sont à la fois très (trop) coûteux pour la majorité des populations africaines et que la plupart des répulsifs sont également toxiques pour l'homme. Au contraire, le Faso Soap est entièrement naturel, expliquent Moctar Dembele, 22 ans, et Gérard Niyondiko, 35 ans, les deux chercheurs qui, avec leur savon, sont les deux premiers non-américains à avoir remporté [le concours Global Social Venture Competition](#). Outre une base de karité, ce savon contient une série de plantes locales (qu'ils gardent actuellement secrètes) et peut facilement être produit sur place. Le Faso Soap a également l'avantage de ne coûter que 0,59 dollar. Avec ces prix de 15 000 et 25 000 dollars, les deux jeunes chercheurs espèrent pouvoir financer la suite de leurs travaux et lancer leur entreprise de fabrication de ce savon. Déjà testé sur un échantillon de population de la capitale du Burkina Faso, il s'est montré efficace tant dans une utilisation directe sur le corps que dans son utilisation dans les lessives. Un véritable espoir pour contrer une maladie qui reste la première cause de mortalité en Afrique. *Alain Wolwertz Vers l'Avenir du jeudi 25 avril 2013*



La petite page scientifique

Allergies: du miel local pour se désensibiliser

La remontée du mercure fait exploser les bourgeons et virevolter les pollens. Apithérapie et huiles essentielles préviennent et aident.

C'est à la fois préventif et curatif. De récentes études menées par un allergologue français, le Dr Nonotte-Varly, démontrent que la consommation de miels locaux durant l'automne et l'hiver désensibilise les patients souffrant d'allergies aux pollens. « C'est la consommation régulière de très faibles doses de pollens anémophiles, amenés par le vent dans la ruche et qui se lient au miel, qui provoque cette désensibilisation. On a notamment pu le démontrer pour le plantain et une dizaine d'autres végétaux », explique le Dr Albert Becker de l'Association francophone d'apithérapie lors du congrès qui s'est tenu les 13 et 14 avril, à Lille.

Ce médecin allopathe français utilise des produits de la ruche en complément de traitements de maladies lourdes. Notamment la propolis, cette résine entourant les bourgeons du bouleau, du peuplier et du châtaignier. « On l'utilise pour traiter les escarres. On retrouve 500 caractères biologiques différents dans le miel. On sait que pour les maux de gorge, la gingivite ou l'herpès buccal, la propolis est largement utilisée. Certains apiculteurs soignent à leur façon, on souhaite rationaliser tout cela. La difficulté de l'apithérapie est de trouver des produits normatifs. »

Dimitri Dumont est apiculteur à Jumet et fournit de nombreux produits dérivés de ses ruchers. Il s'est lui-même désensibilisé aux grains libérés par les graminées et bourgeons. « Le principe est de consommer directement du pollen. Mais d'abord, on demande l'avis de son médecin. On commence par un grain par jour, et puis progressivement on passe à 2-3 unités pour terminer par une cuillère à soupe quotidienne en espérant une désensibilisation. Pour ma part, cela a très bien fonctionné ». Dans nos pharmacies, des laboratoires fournissent des solutions intéressantes à plus d'un titre. Elles associent avec bonheur apithérapie et aromathérapie.

« On propose une formule à base de venin d'abeille hautement dilué. Elle désensibilise à toute réaction allergique; de la piqûre d'insecte à l'allergie au pollen », témoigne Julian Lhoir, pharmacien chez Alanine Laboratory. L'huile de périlla extraite d'une plante asiatique, à avaler sous forme de capsules végétale cette fois, est également efficace contre la multisensibilité. « J'étais allergique au pollen de saule qui provoquait chez moi une réaction en bouche. L'inflammation des gencives, c'est désormais du passé. Comme mon rhume des foins, par ailleurs ».

Au départ d'une prise de sang chez votre médecin généraliste, on établira votre terrain allergogène. Mais prévenir un mois avant est essentiel : le traitement ne doit pas attendre le pic de concentration dans l'air. Idéalement, on le débute en janvier.

« Notre laboratoire propose aussi un mélange d'huiles essentielles de tanésie annuelle et d'estragon, excellent anti-inflammatoire et antihistaminique. L'important reste aussi de drainer simultanément le foie avec la livèche aussi appelé céleri perpétuel. »

Aucune formation en apithérapie ne mène à un diplôme officiel. Les organismes regroupant les associations offrent souvent des ateliers; des praticiens transmettent là leur savoir acquis sur le terrain.

www.apitherapie-francophone.org

Dimitri Dumont : 071 34 28 43

Article de Dominique Wauthy dans *Vers l'Avenir* du samedi 6/4

Un piège à acariens 100% naturel.

En Belgique, 10 à 15% de la population souffrent d'allergies aux acariens et d'ici 2050, ce taux s'élèvera à 20-24%. **Anne-Catherine Maileux**, biologiste à l'Institut Earth and Life à l'Université catholique de Louvain (UCL), a découvert un moyen efficace pour combattre les acariens sans pesticides. Il s'agit de phéromones d'agrégation à vaporiser sur un support textile spécifique permettant de piéger et de tuer les acariens. Simple à utiliser (sur le matelas, les canapés, les peluches...), cette solution est non toxique et non allergisante. Ce produit, Acar'up (support textile + vaporisateur + mode d'emploi), sera vendu en pharmacie sans prescription médicale.

Revue « Profil » N°125 (2^{ème} trimestre 2013) de Euromut