

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/expert/53020/des-miels-pour-affronter-l-hiver.shtml>



Journal des Femmes > Cuisine > Chronique > Pierre-Yves Fabre

[Connexion auteur](#)

## Des miels pour affronter l'hiver

Pierre-Yves Fabre - publié le 18.12.2012, 09h00

**Miel de lavande, de sapin, de tilleul... Les bienfaits multiples de ce savoureux nectar restent un atout incontournable pour affronter les rudesses de l'hiver**

Aliment naturel riche en sucres simples directement assimilables, le miel est doté d'un pouvoir sucrant plus important que celui du sucre, avec un apport calorifique moindre. Cent grammes de miel apportent en moyenne 300 calories, alors que 100 g de sucre en apportent 400. Il y a donc tout intérêt à **remplacer le sucre par du miel**.

Si les vertus thérapeutiques des miels sont connues, certaines **variétés** restent encore à découvrir d'un point de vue **gustatif**. Des producteurs régionaux, comme **Le Rucher de l'Ours** sélectionné par **Le Gourmet du Net**, veillent à aiguïser notre curiosité en surprenant nos papilles avec de nouvelles saveurs.



Première **perle rare** dénichée chez cet apiculteur : le

**miel de châtaigner** et son **grain extraordinaire**. De couleur plutôt foncée et de consistance liquide, sa saveur très relevée, avec une certaine âcreté, en fait le miel idéal pour sucrer le café.

**Le miel de buplèvre** : cette plante fleurit sur la garrigue au niveau de la mer et permet de produire un miel exceptionnel au goût de pain d'épices.

**Le miel de bruyère blanche** : rare et très riche en matières minérales, il est recherché des connaisseurs pour son arôme caractéristique de caramel. Son odeur florale plus ou moins intense se mêle à celles de la coco,

du réglisse et de cuir fraîchement tanné.

**Le miel de framboisier** : récolté en haute montagne, de couleur jaune citron, il peut être liquide, solide ou crémeux selon la saison. Sa saveur légèrement fruitée rappelle les arômes délicats de la framboise. Il contient de très nombreux oligo-éléments.

Idéal pour sucrer les boissons chaudes, sur des tartines ou dans des recettes, délectez-vous sans modération de tous les bénéfices du miel en trois coups de cuillère à pot.

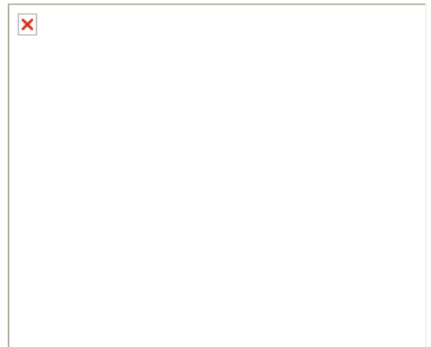
**Et aussi** : [Les recettes à base de miel sur le Journal des Femmes](#)

### L'AUTEUR



**Pierre-Yves Fabre**, Directeur Associé, LE GOURMET DU NET

Diplômé de l'Ecole Commerciale de la Chambre de Commerce et d'Industrie de Paris (1981), Pierre-Yves Fabre, 52 ans, est...[suite](#)



### NOUS SUIVRE

[Facebook](#) [Newsletter](#)



### Découvrez le nouveau jeu Skylanders Giants

Un univers unique où le joueur collectionne des figurines dans le monde réel puis les téléporte directement dans le jeu vidéo grâce au "Portail Magique".

[Voir](#)

### L'INTERMUTE Boutique



**Cadeaux pour la cuisine**  
Serviettes, toques, tabliers à votre nom... ou bien, coffret, cours de cuisine, ustensile : pas de doute, vous trouverez le cadeau idéal !

[Je visite la boutique](#)

Tweet [J'aime](#) 0

