

Le miel et les abeilles

Certains présentent sa couleur, son goût et sa texture... sans être d'authentiques miels. Conseils pour les repérer. **TEXTE MICHÈLE RAGER**



AVIS D'EXPERT

XAVIER RENNOTTE, APICULTEUR

À la tête de Nectar & co, Xavier Rennotte produit notamment les miels Bee Honey, crus, non mélangés et disponibles en 15 variétés. Info : nectar-co.com.

L'analyse de Test Achats (voir ci-contre) vous surprend-elle ?

Non. Avec des prix bas, c'est impossible d'être qualitatif. La plupart des industriels achètent une bonne base puis la mélangent à d'autres éléments moins vertueux afin de baisser le coût. Je regrette d'ailleurs que l'État fédéral réagisse si peu.

Que vérifier sur l'étiquette ?

Déjà la provenance et l'année de récolte : acheter le miel de l'année est préférable. L'aspect visuel est important : plus de 90 % des miels (hormis l'acacia et celui de forêt) sont solides ou crémeux et cristallisent.

Comment en profiter ?

À froid car chauffé à plus de 40 °C ou dilué dans son thé, cela devient un miel mort !



INFO OU INTOX ?

TOUTES LES ABEILLES PRODUISENT DU MIEL

Faux. Seules les Apis Mellifera le produisent. Les autres espèces permettent la pollinisation de la plupart des espèces végétales.



Scandale dans la ruche

En mars dernier, le magazine Test Achats a analysé 24 miels, des miniprix aux bio. Leurs conclusions : on y retrouve trop fréquemment du sucre inverti, des dilutions avec des sirops, des mélanges... Or, pour rester « authentique », le miel doit être produit sans additif, sans intervention humaine et à l'intérieur des ruches. « Les fraudeurs sont prompts à contourner les contrôles, d'autant plus que les méthodes de détection reconnues par les autorités européennes ne permettent pas de détecter les ersatz » regrette Julie Frère, porte-parole de Test Achats. « Ce phénomène nuit aux apiculteurs honnêtes comme aux consommateurs. Plus que jamais, le miel est un bien fragile et précieux, aussi rare que coûteux. »

Sur les 3 premières marches du podium, Test Achats place : Bee Easy Langnese, le bio Honeysun et le miel fleurs Boni de Colruyt (entre 5 et 8,85 €/kg).

Guide complet dans Test Achats, 25 mars 2021, test-achats.be.

UNE TOUCHE DE DOUCEUR

Utilisez le miel dans les sauces froides, les boissons fraîches, sur le fromage, dans le tiramisù, la mousse au chocolat... Ou ajoutez-le en fin de cuisson.

→ **Mélangez un fromage frais avec**

1 à 2 c à s de miel et parsemez de fruits secs concassés et de quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger.

→ Ajoutez-en 1 c à c dans une mayonnaise ou une vinaigrette à la moutarde.

→ **Pour une marinade asiatique,** mélangez 3 c à s de sauce soja, 2 c à s de miel, 1 gousse d'ail écrasée et 1 pincée de 5-épices chinoises.

La semaine prochaine Le retour des grandes tablées : 9 recettes pour 6 à 10 personnes