



et



[www.sauvonslesabeilles.com](http://www.sauvonslesabeilles.com)

*vous proposent :*

## ► FICHE PEDAGOGIQUE 2

### **Découvrir le miel : biodiversité de saveurs et alicament naturel traditionnel**

Le miel, c'est bon, et ses arômes sont aussi variés que les fleurs butinées par les abeilles. Le miel fait merveille également dans la cuisine et la pâtisserie (pain d'épices, crêpes, etc...).

Le miel est aussi énergétique, et recommandé pour la santé. C'est ce qu'on appelle un alicament naturel. Il ne subit aucune transformation ni ajout avant d'être mis en pot.

Consommer du miel régulièrement contribue non seulement à se régaler mais encore à préserver sa santé.

Dès l'Antiquité, les bienfaits thérapeutiques des produits des abeilles étaient reconnus et largement utilisés.

Intérêt pédagogique : Initiation à des habitudes de consommation responsables, à travers la dégustation, et la réalisation éventuelle d'une recette de cuisine.

### ► RECETTE : Gâteau savoureux au Miel d'Acacia

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

### Ingrédients :

- 125 g de farine
- 135 g de miel doux d'acacia
- 5 œufs entiers
- une cuillerée à café de levure
- une pincée de sel fin

### Préparation :

Préchauffez le four (traditionnel) à 180°.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Mélangez vivement, dans un saladier, les jaunes d'œufs et le miel. Ajoutez la farine, par petites quantités, puis la levure et le sel.

Battez les blancs d'œufs en neige ferme.

Incorporez-les délicatement au mélange précédent.

Beurrez et farinez légèrement un moule, et versez-y la préparation.

Enfournez et laissez cuire 30 minutes. Recouvrez d'un papier cuisson (type aluminium ou sulfurisé), et laissez cuire encore une dizaine de minutes environ.

Démoulez le gâteau encore chaud.

Servez éventuellement accompagné d'une crème anglaise.