

## Le traditionnel PAIN D'EPICES

Recette pour un moule à cake de 30 cm - 200 g de miel - 100 g de sucre roux - 1 sachet de sucre vanillé - 55 g de beurre - 125 ml de lait - 300 g de farine - 1 cuill. à café de bicarbonate de sodium - 1 cuill. à café d'anis en poudre - une pincée de gingembre en poudre - cannelle, muscade et poivre - 1 œuf - 1 cuill. à soupe de cointreau - 1 cuill. à soupe de pastis - 1 sachet de levure chimique

Faire fondre doucement le beurre, le miel, le sucre roux et le sucre vanillé, ajouter ensuite le lait froid.

Mélanger par ailleurs la farine, le bicarbonate, l'anis en poudre, le gingembre, la cannelle, la muscade et le poivre.

Ajouter ensuite un œuf à cette préparation puis les ingrédients fondus au début de la recette.

Bien mélanger avec un batteur (2 minutes), ajouter le cointreau, mélanger de nouveau 1 minute, puis le pastis et mélanger encore 1 minute, et enfin la levure chimique, mélanger pendant une dernière minute.

Verser dans le moule à cake préalablement beurré.

Dans un four préchauffé à 200°, cuire 10 minutes, puis environ 45 minutes à 150° (ajuster en fonction du four).

### Récolte 2010

Pots de 1 kg - 500g  
- miel 8,00 € 4,50 €

(environnement châtaignier, tilleuls et autres floraisons - consistance crémeuse)

**Epuisée**



Miel extrait dans une miellerie aux normes en vigueur. Ruchers garantis sans traitement autre que le protocole anti varroa du GDSA et hors période de miellée.

### Récolte 2011

Pots de 1 kg - 500g  
- miel 9,00 € 5,00 €

(environnement châtaignier, tilleuls et autres floraisons de nos jardins)

- miel de forêt 10,00 € 6,00 €

Parc Naturel Régional des Vosges (environnement sapins, feuillus et prairies fleuries)

### Pommes au four au miel et au citron

4 pommes à cuire de taille moyenne - 1 cuill. à soupe de miel liquide - le zeste râpé et le jus d'un citron

Préchauffer le four à 180°.

Évider les pommes mais les laisser entières.

Avec un couteau pointu, dessiner des lignes à intervalles réguliers sur leur peau comme pour dessiner les quartiers d'une orange. Les ranger dans un plat allant au four.

Mélanger le miel, le zeste et le jus de citron.

Verser sur les pommes, couvrir avec du papier aluminium ou un couvercle.

Mettre au four environ 40 minutes selon les pommes.

Servir avec une boule de glace ou une crème anglaise.

### Aiguillettes de poulet caramélisées au citron, rhum et miel

Pour 2 personnes : 8 aiguillettes de poulet - 5 cl de jus de citron - 5 cl de rhum - 5 cl de miel - beurre - sel et poivre.

Préchauffer le four à 200°.

Déposer les aiguillettes dans un plat allant au four avec quelques petits morceaux de beurre dessus.

Les enfourner une dizaine de minutes jusqu'à ce que l'extérieur soit blanchi. Dans un bol,

mélanger le jus de citron, le miel et le rhum. Verser sur les aiguillettes et recouvrir d'une feuille d'aluminium. Replacer le plat au four (environ 10 minutes

pour une viande cuite et tendre). Réserver la viande au chaud.

Verser la sauce dans une poêle et la faire caraméliser sur feu doux. Hors du feu, rouler les aiguillettes dans le caramel obtenu - saler - poivrer - servir par exemple avec des tagliatelles.

**A savoir :** la consistance du miel est très variable ; elle est conditionnée essentiellement par sa provenance (teneur en eau, composition chimique et température de conservation). Par ailleurs, les sucres (glucose, lévulose, fructose...) contenus dans le miel peuvent cristalliser en partie, entraînant alors une modification complète de son aspect sans rien changer à sa qualité. Lors de la cristallisation on peut voir apparaître des traînées blanchâtres qui sont des cristallisations de glucose et à la surface une fine couche mousseuse qui est constituée de lévulose cristallisé.

Le miel cristallisé peut être rendu pâteux ou liquide par un bain marie très doux (moins de 40°C sous peine d'altérer ses qualités).

Valeur énergétique moyenne pour 100g : 308Kcal (pâte à tartiner chocolatée - 530 - beurre allégé 360 à 530 - confiture 280 - camembert 312)

Valeur nutritionnelle moyenne pour 100g : protéines 0,4 - glucides 76,4 - lipides 0.