

Cuisiner avec le

**MIEL**



**15 RECETTES SANTÉ &  
ULTRA GOURMANDES**



# Sommaire

## 1er jour

- Entrée : Feta d'amandes grillées au miel
- Plat : Pizza chèvre miel
- Dessert : Gâteau du Japon

## 2e jour

- Entrée : Feuilleté cannelle de boudin noir, pomme et miel
- Plat : Agneau laqué, mariné aux herbes et au miel
- Dessert : Tarte à la rhubarbe, miel et chèvre frais

## 3e jour

- Entrée : Pizza au miel et aux oignons doux
- Plat : Échalotes confites au miel et son filet de canard
- Dessert : M'chouecha

## 4e jour

- Entrée : Camembert rôti au four, miel et noix
- Plat : Tajine d'agneau aux dattes et au miel
- Dessert : Smoothie melon et miel

## 5e jour

- Entrée : Crottins rôtis au miel de thym et poivre de Sichuan
- Plat : Couscous aux fruits, poulet et miel
- Dessert : Douillons de figues au miel

## 1<sup>er</sup> Jour

### *Entrée*

## **Feta d'amandes grillées au miel**

### **Infos pratiques**

- Recette facile
- Pour 4 personnes
- 10 minutes de préparation
- 5 minutes de cuisson

### **Les ingrédients de la recette**

- 200 g de feta en bloc
- 100 g d'amandes effilées
- 4 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de miel liquide
- 4 brins de menthe
- 4 tomates
- Sel et poivre

### **La préparation de la recette**

1. Coupez les feuilles de menthe en petits morceaux et les tomates en lamelles. Puis laissez de côté.
2. Placez des amandes dans une poêle pour les faire dorer sans y ajouter d'huile ou de beurre.
3. Coupez la feta 8 morceaux.
4. Dans une assiette creuse, passez la feta dedans pour les enrober de farine présente au fond.
5. Placez la feta dans une poêle sans ajout d'huile ou de beurre et retrouvez la feta toutes les 2 min de chaque côté. 1 min avant leur bonne cuisson, versez la quantité de miel dans la poêle.
6. Prenez votre assiette avec les lamelles de tomate. Déposez les boules de feta et versez un peu de miel dessus. Saupoudrez avec les amandes et les feuilles de menthe.
7. Un peu de poivre si vous le souhaitez

*Plat*

## **Pizza chèvre miel**

### **Infos pratiques**

- Recette facile
- Pour 4 personnes
- 20 minutes de préparation
- 35 minutes de cuisson

### **Les ingrédients de la recette**

- 250 g de pâte à pain
- 4 faisselles de fromage de chèvre
- 4 cuillères à soupe de miel liquide
- 3 oignons
- 25 g de beurre
- Sel et poivre

### **La préparation de la recette**

1. Pelez et émincez finement les oignons puis faites fondre le beurre. Mettez à égoutter la faisselle. Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres (10-20 min).
2. Allumez le four à 220° et sortez la plaque du four pour tapisser le papier sulfurisé. Étalez la pâte à pain doucement directement sur la plaque sans qu'elle ne devienne trop fine.
3. Placez les rondelles d'oignons qui ont été cuites, un peu de fromage de chèvre sur le dessus.
4. Vous pouvez mettre une bonne qualité de sel et de poivre. Répartissez le miel sur le dessus et mettez le tout au four pour 20 à 25 min, jusqu'à ce que la pizza soit cuite.
5. À table ! Ajoutez-y un peu de salade pour accompagner le tout

## **Gâteau du Japon**

### **Infos pratiques**

- Recette facile
- Pour 4 personnes
- 20 minutes de préparation
- 20-50 minutes de cuisson

### **Les ingrédients de la recette**

- 5 œufs
- 3 cuillères à soupe de sucre grains
- 100 g de farine blanche
- 100 g de sucre
- 30 g de miel
- 20 g de lait entier

### **La préparation de la recette**

1. Préchauffez le four à 180 °C avec un moule et du papier cuisson puis étalez du sucre au fond.
2. Réalisez un mélange de miel et de lait puis mettez à chauffer dans une casserole pour réchauffer le tout mais attention le but n'est pas de monter en haute température, juste réchauffer.
3. Prenez 2 bols, dans le premier, montez en les jaunes d'œufs et la moitié du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mélange de miel et le lait chaud et remuez le tout.
4. Dans un deuxième bol, montez les blancs en neige avec le reste du sucre à l'aide d'un mixeur ou d'un fouet si vous en avez l'énergie.
5. Ajoutez un tiers de blancs en neige dans la première préparation puis mélangez calmement. Saupoudrez de farine et mélangez. Ajoutez les restes de blancs en neige et mélangez.
6. Versez l'ensemble dans le moule, puis remuez pour éliminer les bulles. Ne touchez pas le fond pour ne pas retirer le sucre que vous avez placé au début de la préparation.

7. C'est parti pour 10 minutes au four à 180 °C, après le temps écoulé, baissez la température à 150 °C pendant 30 à 40 min.
8. Placez un nouveau papier cuisson sur le dessus du gâteau et retournez le gâteau pour le démouler immédiatement après l'avoir sorti du four.
9. Laissez-le refroidir pendant 30 min.

## 2ieme Jour

### *Entrée*

## **Feuilleté cannelle de boudin noir, poire et miel**

### **Infos pratiques**

- Recette facile
- Pour 6 personnes
- 30 minutes de préparation
- 35 minutes de cuisson

### **Les ingrédients de la recette**

- 12 feuilles de brick
- 3 poire
- 2 échalotes
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 400 g de boudin noir
- 80 g de beurre
- 6 cuillères à soupe d'amandes en poudre
- 1 goutte de cannelle
- Sucre glace
- Sel poivre

### **La préparation de la recette**

1. Laisser le four monter à 180° pendant que vous pelez les poires et que vous les coupez en lamelles.
2. Faites cuire dans les lamelles dans une casserole avec 25 g de beurre jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Faire fondre les échalotes – coupés en petit morceaux - avec 15 g de beurre, et ajoutez-y le boudin sans la peau. Laissez dorer à feu doux pendant 5 min. Un peu de sel, de poivre, de cannelle et du miel. Mélangez régulièrement et faites fondre le beurre.
4. Prenez les feuilles et mettez-les dans une assiette creuse, étalez du beurre fondu, posez une autre feuille sur le dessus puis placez-les

d'amandes. Mettez le boudin avant de refermer les feuilles de brick, vous pouvez fermer la poche à l'aide d'une cuillère ou d'un pinceau.

5. Tapissée de papier sulfurisé et mettez les feuilletés à la cannelle au four pour 30 min. Beurrez le dessus et pourquoi pas un peu de sucre glace.



## *Plat*

# **Agneau laqué, mariné aux herbes et au miel**

### **Infos pratiques**

- Pour 6 personnes
- 25 minutes de préparation
- 25 minutes de cuisson
- 12 heures de trempage

### **Les ingrédients de la recette**

- 2 tranches d'agneau de 6 côtes premières
- 10 brins de persil plat
- 10 brins de menthe
- 3 cm de gingembre frais
- 4 gousses d'ail
- 2 piments verts doux
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillères à soupe de vin blanc sec
- Pincée de sel

### **La préparation de la recette**

1. Sans vous couper, faites des encoches dans l'agneau sur le côté.
2. Rincez les herbes, effeuillez-les. Pelez les gousses d'ail et le gingembre, émincez-les. Rincez les piments, coupez-les en deux pour les épépiner, émincez-les.
3. Dans le bol d'un mixeur, mettez les piments, le vinaigre, les herbes, le gingembre, l'huile, le vin, l'ail, le jus de citron, la sauce soja, le miel et 3 cuillerées à soupe d'eau puis un peu de sel avec de mélanger le tout.

4. Mettre l'agneau dans un plat à four et badigeonnez-la de marinade, couvrez et placez 6 heures au frigo, puis retrouvez la encore 6 heures.
5. Monter le four en température jusqu'à 210°. Mettez la viande dans le plat à four et badigeonnez-la au pinceau de marinade. C'est parti, au four pendant 20 min.
6. Après cuisson, couvrez l'agneau de papier aluminium et laissez reposer 10 min.
7. Versez le jus de la marinade dans une casserole pour laisser frémir pendant 5 min.
8. Badigeonner l'agneau avec la marinade et préparez des haricots verts et tomates poêlées pour un joli plat principal.

# Tarte à la rhubarbe, miel et chèvre frais

## Infos pratiques

- Recette facile
- Pour 6 personnes
- 30 minutes de préparation
- 1h30 minutes de cuisson

## Les ingrédients de la recette

- 1 pâte sablée
- 4 tiges de rhubarbe
- 190 g de fromage de chèvre frais
- 2 œufs
- 7 cuillères à soupe de sucre
- 6 cuillères à café de miel de thym
- 4 cuillères à café de poudre d'amandes
- 1 citron
- 1 pincée de sel

## La préparation de la recette

1. Monter le four en température jusqu'à 120°. Faites des petits morceaux de 2-3 cm de rhubarbe.
2. Placez le tout au four, avec du sucre sur le dessus et faites dorer pendant 1 heure. Sortez le plat du four et montez le four en température jusqu'à 180°.
3. Lavez et râpez finement le zeste de citron. Dans un gros bol, écrasez à la fourchette le fromage avec de le fouetter avec les œufs, 4 cuillères à café de poudre d'amandes
4. 6 cuillères à café de miel, le zeste et un peu de sel.
5. Étalez la pâte et garnissez-en un moule à tarte en conservant le papier de cuisson. Étalez la garniture au fromage et répartissez dessus la rhubarbe confite. Faites cuire 40 min au four.

## 3ieme Jour

### *Entrée*

# Pizza au miel et aux oignons doux

#### Infos pratiques

- Recette facile
- Pour 4 personnes
- 20 minutes de préparation
- 30 minutes de cuisson

#### Les ingrédients de la recette

- 1 pâte à pizza
- 1,1 kg d'oignons doux
- 4 cuillères à café de câpres
- 45 g de beurre salé
- 4 cuillères à café de miel liquide
- 45 g de parmesan fraîchement râpé

#### La préparation de la recette

1. Émincez des oignons pendant que le beurre fond dans une grosse poêle.
2. Ajouter les oignons fondus pour qu'ils soient bien enrobés de beurre et translucides.
3. Ajoutez le miel après 10 min de cuisson.
4. Monter le four en température jusqu'à 200°. Placez la pâte sur la plaque à four sur une feuille.
5. Placez les oignons et les câpres, le parmesan et laissez cuire pendant environ 9 min.

*Plat*

# Échalotes confites au miel et son filet de canard

## Infos pratiques

- Recette facile
- Pour 4 personnes
- 20 minutes de préparation
- 48 minutes de cuisson

## Les ingrédients de la recette

- 4 filets de canette
- 20 échalotes
- 3 cuillères de café de Musca
- ½ cuillères de café de gingembre frais râpé
- 2 cuillères à café de miel
- 4 cuillères à café d'huile d'olive
- 3 brins de thym
- Sel, poivre

## La préparation de la recette

1. Retirer la peau des échalotes. A feu doux dans 4 cuillères à café d'huile d'olive, faites-les dorer. Ajoutez 3 cuillères de café de Musca, 2 cuillères à café de miel, ½ cuillères de café de gingembre et le thym.
2. Un peu de sel de poivre
3. Mettre à cuire pendant 40 minutes à feu doux jusqu'à ce que les échalotes soient bien confites. Puis encore un peu de Musca.
4. Dans une poêle chaude, faites cuire pendant 7 minutes les canettes avec la peau du côté de la poêle. Retournez-les et continuez la cuisson 2 minutes.
5. Déposez les filets avec leur jus dans la sauteuse avec les échalotes. Laissez reposer 3 minutes et commencez votre dégustation.

# M'chouecha

## Infos pratiques

- Recette facile
- Pour 4 personnes
- 15 minutes de préparation
- 15-20 minutes de cuisson

## Les ingrédients de la recette

- 5 cuillerées à soupe de farine
- 5 oeufs
- 1 paquet de levure
- 1 pincée de sel
- Huile
- Miel liquide

## La préparation de la recette

1. Dans un gros bol, battez les œufs, la farine, le sel et la levure comme une omelette.
2. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et y verser le tout pour une épaisseur de 5 cm.
3. Retourner l'omelette afin qu'elle cuise des deux côtés. La couper en quatre et faire frire les bords.
4. Badigeonnez de miel.



## 4ieme Jour

### *Entrée*

# Camembert rôti au four, miel et noix

#### Infos pratiques

- Recette facile
- Pour 4 personnes
- 15 minutes de préparation
- 15 minutes de cuisson

#### Les ingrédients de la recette

- 1 camembert
- 65 g de noix
- 1/2 baguette de pain
- 4 cuillères à café de miel liquide
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Pincée de romarin séché (à défaut, de thym)

#### La préparation de la recette

1. Montez le four en température à 160°. Coupez des rondelles d'une baguette. Posez-les sur la grille du four et enfournez-les pour 5 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2. Mettez les noix dans un plat à four pour les torréfier légèrement.
3. Laissez ensuite le pain refroidir sur une grille et les noix sur du papier absorbant.
4. Faites de légères entailles sur la croûte du camembert. Badigeonnez d'huile avec de romarin émietté et posez le tout dans un plat à four.
5. Au four pour 10 min jusqu'à ce que ce soit presque liquide.
6. Sortez le fromage du four, mettez des noix dégustez avec le pain grillé

# Tajine d'agneau aux dattes et au miel

## Infos pratiques

- Recette facile
- Pour 4 personnes
- 30 minutes de préparation
- 1h20 minutes de cuisson

## Les ingrédients de la recette

- 800 g d'agneau désossé
- 10 dattes
- 1 fenouil
- 2 oignons
- 1,5 gousses d'ail
- 5 cuillères à café de miel de forêt
- 10 amandes
- 2 cuillères à soupe de cannelle en poudre
- 1 pincée de filaments de safran
- 1 bouquet de coriandre
- 4 cuillères à café d'huile d'olive
- 4 cuillères à café d'huile pour des fritures
- sel et poivre

## La préparation de la recette

1. Coupez la viande en gros morceaux. Pelez et émincez les oignons, épluchez les gousses d'ail et écrasez-les avec le plat d'un couteau. Nettoyez le bulbe de fenouil et coupez-le en très fines tranches.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Mettez les morceaux de viande à dorer sur toutes leurs faces. Faites revenir doucement les oignons, l'ail et le fenouil durant 10 minutes.
3. Remettez la viande dans la cocotte, salez, poivrez, versez 20 cl d'eau. Portez à ébullition, puis faites frémir. Ajoutez dans la cocotte le miel, la cannelle et le safran. Remuez, couvrez et laissez mijoter à feu doux 1 h.
4. Pendant ce temps, faites dorer les amandes quelques minutes dans une poêle avec l'huile de friture, puis égouttez-les sur du papier absorbant et réservez. Ciseler la coriandre et dénoyautez les dattes.

5. 10 minutes avant la fin de la cuisson de la viande, glissez les dattes dans la cocotte. Au moment de servir, parsemez la viande d'amandes et de coriandre ciselée. Servez très chaud dans la cocotte ou, pour une plus jolie présentation, dans un plat à tajine.

# Smoothie melon et miel

## Infos pratiques

- Recette facile
- Pour 4 personnes
- 15 minutes de préparation
- 1 heure de cuisson

## Les ingrédients de la recette

- 1 melon vert au jaune
- 1 citrons verts
- 30 cl de jus d'abricot bien froid
- 1 cuillère à soupe de miel liquide

## La préparation de la recette

1. Couper un melon en quartier et retirer les pépins à l'aide d'une cuillère.
2. Découper ensuite la chair du melon en morceaux réguliers. Placer le melon au congélateur pendant 1h.
3. Lorsque le melon est congelé, le mettre dans le bol d'un mixeur. Ajouter le jus d'un citron vert pour commencer, puis une cuillère à soupe de miel et 15cl de jus d'abricot.
4. Mixer le tout pour obtenir un jus homogène. Si le smoothie est trop épais, le rallonger avec du jus d'abricot. Goûter, rectifier en jus ou en miel à convenance.
5. Servez et faites-vous plaisir !.

## 5ieme Jour

### *Entrée*

# Crottins rôtis au miel et poivre de Sichuan

### Infos pratiques

- Recette facile
- Pour 4 personnes
- 20 minutes de préparation
- 10 minutes de cuisson

### Les ingrédients de la recette

- 4 crottins de Chavignol mi-sec
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 3 brins de thym
- 40 g de beurre
- 15 tomates cerises
- 20 cl d'huile d'olive
- 40 g de beurre
- 4 tranches de pain
- Poivre
- Fleur de sel

### La préparation de la recette

1. Préparez 15 tomates cerises à l'avance. Placez-les dans un récipient et recouvrez-les d'huile d'olive. Laissez mariner au frais et à couvert au moins 6 h.

2. Montez le four en température à 180°. Taillez dans la mie du pain 12 disques à l'aide d'un emporte-pièce (5 cm de diamètre). Beurrez ces disques et rangez-les dans un plat à four.

3. Coupez les crottins en 3 tranches à l'horizontale et posez-les sur les disques de pain puis enfournez pour 10 min.

4. Mettez l'huile des tomates cerises de côté. Dès la sortie du four, émiettez le thym sur les fromages, badigeonnez légèrement de miel et de l'huile utilisée pour votre tomates cerises. Et ajoutez une légère touche de poivre.

5. Répartissez les tartines et les tomates dans 4 assiettes. Parsemez de fleur de sel et servez chaud.



*Plat*

# Couscous aux fruits, poulet et miel

## Infos pratiques

- Recette facile
- Pour 8 personnes
- 30 minutes de préparation
- 45 minutes de cuisson

## Les ingrédients de la recette

- 2 poulets fermiers coupés en morceaux
- 3 mandarines
- 3 cuillères à soupe de ras-el-hanout
- 3 cuillères à soupe de miel
- 375 g de semoule
- 135 g de fraises
- 80 g de raisins secs
- 10 cl d'huile d'olive
- 45 g de beurre
- Sel et poivre

## La préparation de la recette

1. Montez le four en température à 180°. Faites tremper les raisins dans un bol d'eau chaude.

2. Dans une jatte, mélangez l'huile, le ras-el-hanout et 3 cuillères à soupe de miel. Mélangez les morceaux de poulet dans le fond de jatte puis mettez-les dans un grand plat à four, salez, poivrez si vous le souhaitez et un peu d'huile épicée. Au four pour 45 min.

3. Retournez les morceaux de poulet régulièrement pour une meilleure cuisson. Arrosez-les avec leur jus en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

4. Mettez la semoule dans une casserole, couvrez d'eau froide et faites cuire 10 min. Sortez la casserole du four, laissez reposer 3 min, ajoutez le beurre et égrenez le couscous à la fourchette pour bien séparer les grains.

5. Remettez à la casserole 10 min. Sortez le tout et arrosez le couscous de 10 cl d'eau froide et égrenez à nouveau.

6. Pendant ce temps, coupez les fruits en tout petits dés. Mélangez-les délicatement au couscous ainsi que les raisins égouttés. Servez le poulet avec le couscous, chaud, tiède ou froid.

# Douillons de figues au miel

## Infos pratiques

- Recette facile
- Pour 4 personnes
- 10 minutes de préparation
- 10 minutes de cuisson

## Les ingrédients de la recette

- 1 pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- 5 figues
- 2 cuillères à soupe de miel

## La préparation de la recette

1. Montez le four en température à 210°. Placez la pâte feuilletée sans le papier de cuisson, posez celle-ci sur une plaque à four.
2. Découpez dans la pâte un carré le plus grand possible (vous n'utiliserez pas les chutes de pâte dans cette recette). Recoupez ce carré en 4 carrés égaux.
3. Rincez et essuyez les figues, fendez-les en quatre sans séparer les quartiers à la base des fruits. Posez une figue ouverte au centre de chaque carré de pâte.
4. Ajoutez 2 cuillères à soupe de miel sur chaque figue. Remontez les 4 coins de chaque carré de pâte pour former des baluchons. Serrez le sommet entre les doigts pour le sceller.
5. Badigeonnez les douillons avec le jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau. Posez les douillons sur le papier de cuisson et enfournez pour 15 min environ, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
6. Servez tiède, avec éventuellement une coupelle de crème anglaise.