



Bourges, le 21 décembre 2020.

## L'abeille de Sologne vous propose ...

### 1) Miel de Fleurs de Printemps (Prunelier-Fruitiers sauvages-Aubépine)

Seconde récolte de l'année, ce miel de fleurs d'aubépine, de prunelier et de fruitiers est légèrement ambré, onctueux, finement cristallisé, au goût fruité subtil. Il est très apprécié pour sucrer un dessert ou une tisane (**antiseptique, énergétique, cicatrisant**).

### 2) Miel d'Acacia (fleurs de robinier)

Miel très clair à cristallisation lente (**fructose**), saveur douce, fraîche et sucrée, provient du nectar de la fleur de robinier (ou faux-acacia). Grâce à sa texture liquide et son goût suave, le miel d'acacia est idéal pour **parfumer vos plats et sucrer vos desserts**. Il est le miel favori des plus jeunes qui apprécient sa douceur et son odeur délicate.

### 3) Miel de Bourdaine

Le miel de bourdaine exhale des effluves délicats et son goût se révèle fruité, balsamique et très légèrement aromatisé. C'est le seul miel au monde à avoir un pH presque neutre. On attribue à ce miel, rare et unique en Sologne, des **qualités purgatives** comparables à celles de la plante, largement employée dans la pharmacopée traditionnelle.

### 4) Miel de Tilleul

Le miel de tilleul est très subtil, crémeux et finement cristallisé. Il est un des rares miels où l'on y retrouve très nettement l'odeur et le goût de la fleur. Il **contient des oligoéléments** (potassium, calcium, et manganèse). C'est un miel idéal pour accompagner une tisane tiède ...

### 5) Miel de Ronce

Le miel de ronce a la particularité de rester liquide pendant une longue période. Et quand il se cristallise, la granulation se fait de manière grossière.

Il est tonique, dynamisant, diurétique et particulièrement riche en minéraux.

C'est un produit qui est recommandé en cas d'infections des voies respiratoires. En effet, consommer le miel de ronce permet de **calmer la toux** et aide à **soigner les angines, les maux de gorges, les enrouements et même les aphtes**. Au-delà de ses bienfaits sur la santé, le miel de ronce a trouvé sa place en cuisine, et plus particulièrement chez les pâtisseries.

Le miel de ronce peut se consommer de différentes manières : à l'état pur, tartiné ou dilué dans un verre de lait chaud, une tisane ou un thé.

### 6) Miel de Forêt de Sologne

Ce miel est un savant mélange de miellats (chêne, sapin) et de nectars de ronces, bruyère, conifères, chênes (aromatique, énergisant et antifatique). Contient beaucoup de fer, calcium et magnésium, parfumé, liquide ou légèrement cristallisé. Il est surtout connu pour son utilisation dans la préparation du **pain d'épices**.

### 7) Miel de Fleurs d'été

Riche en glucose et flavonoïdes, le miel de Fleurs d'été (tournesol, ronce, genêt, trèfle blanc, tilleul, ...) **favorise la circulation sanguine**. Il s'utilise pour sucrer naturellement les boissons et les pâtisseries maison. Sa consistance onctueuse est idéale pour les tartines.

### 8) Miel de Châtaignier

Ce miel est brun, au goût très prononcé, quelquefois teinté d'amertume. Il est très riche en fer et en calcium, bénéfique pour la **circulation sanguine**, il est reconnu pour ses vertus cicatrisantes. Il est

**riche en oligoéléments** (potassium, magnésium, manganèse et baryum). Miel au goût corsé, idéal pour le **pain d'épices**.

### 9) Miel de Bruyère

Plante mellifère, la bruyère (erica ou callune) est exploitée en apiculture car son miel est reconnu pour ses propriétés diurétiques, son **effet antiseptique urogénital et son action dépurative**. Le miel de bruyère est caractérisé par sa texture gélatineuse et son odeur caractéristique.

### 10) Miel de Sarrasin

Ce miel est très typé, de couleur foncée, son odeur rappelle celle de la plante (blé noir) ... il permet de lutter contre l'anémie, **la déminéralisation et les maladies osseuses**. C'est le miel favori des bretons ... Idéal pour le pain d'épices ou des sauces relevées, mélangé avec un vinaigre balsamique par exemple ...

## Les autres produits de la ruche

### Le Pollen

Sous les ruches les plus fortes au début du printemps, nous installons des "trappes à pollen".

Pour les abeilles, ce produit constitue leur seule **source de protéines**. Une fois stocké dans les alvéoles des cadres de la ruche, le pollen fermente et devient plus digeste, on l'appelle alors « pain d'abeilles ». C'est un produit à consommer frais de préférence, pour conserver ses caractéristiques naturelles au mieux, et à conserver au réfrigérateur.

### La Gelée Royale

Aliment naturel sécrété par les glandes des jeunes abeilles, ce précieux produit naturel est la nourriture des jeunes larves d'abeille et de la reine pendant toute sa vie. **Très riche en vitamine B5, en oligo-éléments, en acides aminés et substances minérales**, la gelée royale est constituée de 14% de glucides, de 4 % de lipides et 13% de protéines. Son goût est fort et acide. Prévoir une cure de 20 jours avec 10 grammes de gelée royale ... Elle a des **effets stimulants physiques et psychiques** particulièrement favorables au renforcement des défenses immunitaires.

### La Propolis

La propolis est un enduit naturel que les abeilles fabriquent à partir de divers résines qu'elles recueillent sur les bourgeons et l'écorce des arbres. Elles en induisent l'intérieur des ruches pour garantir étanchéité, solidité et asepsie. Grâce à sa teneur en flavonoïdes, on confère aux **compléments alimentaires** de propolis des **propriétés antiseptiques, antibactériennes et antioxydantes**. Puisque le risque de développer une allergie à la propolis augmente avec la durée de traitement, il est recommandé de ne pas faire de cure de plus de 2-3 semaines consécutives.

### La Cire

La cire est produite par les abeilles, à partir de 8 glandes spécifiques situées sous leur abdomen. Elle a longtemps été utilisée pour la fabrication de bougies, elle entre dans la **fabrication de médicaments** et est couramment **utilisée en cosmétologie**. Après l'extraction des cadres de miel, les apiculteurs fondent la cire et la réutilise sous forme de cire « gaufrée » pour la confection de nouveaux cadres.

**Consultez obligatoirement votre médecin si vous êtes allergiques aux produits de l'abeille.\***

<https://www.abeilledesologne.fr>