

LES PRODUITS SUCRÉS ET CÉRÉALIERS

Le miel

EN
SAVOIR
PLUS

Présentation du produit

Le miel se récolte un peu partout en Normandie. Il est obtenu par le travail des abeilles, les butineuses. Leur mission consiste à récolter le nectar et le pollen des fleurs, pour ensuite le transformer en un délicieux miel. Pour l'obtenir, il faut des abeilles, des ruches et des plantes.



Il existe beaucoup de miels différents avec pour seul point commun les abeilles. Le miel peut être liquide ou crémeux, clair avec un goût délicat ou foncé avec un goût corsé.

Le miel se récolte à la fin de l'été. C'est à ce moment-là que les fleurs n'ont plus de nectar. Les abeilles peuvent enfin se reposer ! Fin août, le miel est récolté par l'apiculteur qui le prélève dans les alvéoles de la ruche. Le miel est ensuite extrait et mis dans un lieu sec pour qu'il passe naturellement de l'état liquide à l'état solide. Ensuite, il est vendu.

Une règle importante : l'apiculteur doit laisser aux abeilles une quantité suffisante de miel pour qu'elles puissent se nourrir correctement durant l'hiver... avant la nouvelle récolte !

Nutrition

Le miel est un aliment que l'on mange pour le plaisir, en raison de sa douceur et de son petit goût sucré. Il est sucré à 80 %, et fait partie des sucres dits rapides. Tu peux en consommer avant un effort physique important pour refaire le plein d'énergie.

En plus de contenir des sucres, le miel contient en petites quantités des vitamines, des protéines et des minéraux, indispensables pour être en bonne santé.