

Recette à faire soi-même

Info-verte du 1^{er} juin 2025

1

MIEL AROMATISÉ AU SAPIN



Avez-vous remarqué ces magnifiques petites pousses vert tendre au bout des branches des conifères? Selon la région où vous habitez, il se peut que vous ayez commencé à les voir mi-mai environ.

Cela indique, que c'est le moment de les cueillir pour en faire des recettes qui aideront votre système respiratoire dans quelques mois.

Eh oui, c'est déjà maintenant qu'il faut préparer nos miels aromatisés au sapin ou autres épineux...

Attention : toute cueillette responsable laisse au moins les deux tiers de pousses sur l'arbre afin qu'il puisse grandir sereinement et se régénérer...

Vous pouvez ne cueillir que celles du sapin baumier ou de l'épinette blanche, du pin, du mélèze, de l'épicéa ou mélanger celles que vous trouvez...

N.B. : Il faut distinguer le miel de sapin du miel aromatisé au sapin :

- Le miel de sapin est un miel de miellat, produit non pas à partir du nectar des fleurs, mais du miellat sécrété par de petits insectes (comme les pucerons) qui se nourrissent de la sève du sapin.

Il est généralement foncé, au goût puissant, boisé, balsamique et riche en oligo-éléments. C'est un miel rare et prisé pour ses propriétés antiseptiques et respiratoires.

Sa composition est particulière : 38% de fructose, 27% de glucose, 16% d'eau, 14% de dextrose et de mélézitose, 7% d'autres acides aminés et minéraux, et 3% de saccharose.

Sa récolte

La production du miellat est aléatoire, donc la période de la **récolte du miel de sapin** n'est pas régulière. Le volume du miel récolté est également imprévisible : tantôt abondant, tantôt très faible. Généralement, la récolte du miel de sapin se fait au mois de juillet, pendant seulement quelques jours. Mais, si les pucerons ont bien travaillé, elle peut se prolonger jusqu'en automne

- Le miel aromatisé au sapin est un miel classique (souvent de fleurs) auquel on ajoute des extraits, des huiles essentielles ou des aiguilles de sapin pour lui donner un goût résineux. Il n'a pas les mêmes propriétés que le véritable miel de sapin et son action thérapeutique dépend de la qualité des ajouts.

2

🌿 Le sapin baumier (*Abies balsamea*) en quelques mots :

Le sapin baumier est un conifère originaire d'Amérique du Nord, utilisé depuis des siècles par les peuples autochtones pour ses vertus médicinales et spirituelles. Son odeur résineuse et apaisante en a fait un symbole de purification, et il est aujourd'hui très prisé comme arbre de Noël pour son feuillage dense et parfumé, bien que le sapin Fraser lui soit parfois préféré pour sa solidité.

🌿 Propriétés principales :

Sa résine, encore appelée « baume de sapin », est aussi utilisée par les Autochtones pour traiter les infections respiratoires, les plaies, les douleurs musculaires et les rhumatismes. Ses aiguilles, riches en vitamine C, servaient aussi en décoction pour soulager le rhume et prévenir le scorbut.

Le sapin baumier possède donc plusieurs propriétés médicinales traditionnelles :

- Antiseptique,
- Cicatrisante,
- Expectorante,
- Anti-inflammatoire,
- Tonique générale et nerveuse



Il aide à dégager les voies respiratoires en fluidifiant le mucus, ce qui en fait un bon remède naturel contre la toux grasse. On l'utilise sous forme d'infusion, d'huile essentielle ou de sirop à base de résine.

⚠️ Contre-indications :

- L'huile essentielle de sapin baumier est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux jeunes enfants, en raison de son potentiel irritant.
- Elle peut provoquer des réactions cutanées ou respiratoires chez les personnes sensibles ou allergiques aux conifères.
- Son usage interne doit se faire avec prudence et sous supervision, car à forte dose, la résine peut irriter l'estomac ou les reins.

Ingrédients



- 500 gr de miel biologique liquide
- Pousses de sapin à volonté

Recette

- 1) Prévoir un bol assez grand pour contenir le miel et les pousses
- 2) Ajouter vos pousses au miel. Personnellement, je les coupe en petits morceaux de façon à libérer les essences aromatiques avant de les mélanger au miel, mais ce n'est pas obligatoire.
- 3) Idéalement, les pousses remplissent le miel au complet
- 4) Laisser mariner 3 à 4 semaines dans un lieu sombre
- 5) Chauffer au bain-Marie
- 6) Filtrer
- 7) Renouveler l'opération avec d'autres pousses pour un autre mois
- 8) Régalez-vous et prenez-en un peu chaque matin d'automne en prévention.



Bonne expérimentation!

Laurence Pouillet, directrice