



MIELS

d'Auvergne -Rhône-Alpes


Le petit guide
pour découvrir de grands miels



Auvergne -Rhône-Alpes : **un environnement exceptionnel** pour la production de miel




Une diversité florale unique...



De la Drôme provençale avec ses champs de lavandes aux prairies fleuries des Alpes ou des volcans d'Auvergne, des châtaigniers d'Ardèche aux sapins de Haute-Loire, la région Auvergne-Rhône-Alpes offre une diversité florale unique. Les abeilles produisent ainsi une large palette de miels aux saveurs singulières.

... allée au savoir-faire des apiculteurs et apicultrices



Parce qu'ils savent tirer le meilleur de cet environnement exceptionnel, les 400 apiculteurs et apicultrices professionnels de la région produisent à eux seuls 14% du miel Français ! Ce métier est riche et complet, de la conduite du cheptel jusqu'à la vente des produits. En vivre nécessite une bonne condition physique et un moral d'acier pour faire face aux facteurs qui menacent les abeilles comme les parasites (*varroa*), le changement climatique ou encore les pesticides.



Des miels pour tous les goûts

Le miel, aliment naturel issu des abeilles

Consommé depuis la nuit des temps, le miel est produit à partir du nectar des fleurs ou du miellat : moins connu, ce liquide plutôt sombre est produit par des insectes, comme le puceron, à partir de la sève des arbres. Les abeilles récoltent ces substances naturellement sucrées et les transforment en miel, dont la consistance et le goût varient en fonction des végétaux butinés. Par définition, le miel est un produit pur et non-transformé.

Du miel monofloral au polyfloral

Le miel monofloral, aussi appelé miel de crû, comporte 80% de nectar ou miellat issu de la même espèce végétale. Pour l'obtenir, l'apiculteur-riche installe ses ruches dans un environnement où cette ressource domine. Il peut également contenir d'autres variétés en quantité moindre, car on ne peut pas restreindre les abeilles à butiner des espèces spécifiques ! Pour s'assurer de l'appellation de son miel, l'apiculteur-riche vérifie qu'il correspond aux caractéristiques attendues, et peut le faire analyser dans un laboratoire spécialisé.

Le miel polyfloral est un miel issu du nectar et/ou du miellat de plusieurs espèces végétales et collecté simultanément par les abeilles. On les distingue selon : la saison (exemple : miels de printemps ou d'été), leur zone géographique (exemple : miel de montagne) et les environnements de butinage (exemple : prairies, forêt).



LES PRINCIPAUX MIELS

récoltés en région Auvergne-Rhône-Alpes



LES MONOFLORAUX

MIEL	RÉCOLTE INDICATIVE	COULEUR	PARFUM ET SAVEUR	CRISTALLISATION						
Acacia 	<table border="1"> <tr> <td>MAI</td> <td>JUIN</td> </tr> <tr> <td>JUIL.</td> <td>AOÛT</td> </tr> <tr> <td>SEPT.</td> <td>OCT.</td> </tr> </table>	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	Très clair, limpide. Jaune pâle irisé de vert	Saveur très douce	Reste très longtemps liquide du fait de sa richesse en fructose
MAI	JUIN									
JUIL.	AOÛT									
SEPT.	OCT.									
Pissenlit 	<table border="1"> <tr> <td>MAI</td> <td>JUIN</td> </tr> <tr> <td>JUIL.</td> <td>AOÛT</td> </tr> <tr> <td>SEPT.</td> <td>OCT.</td> </tr> </table>	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	Jaune éclatant	Un nez piquant mais un goût doux avec des notes florales	Très rapide, à tendance grossière
MAI	JUIN									
JUIL.	AOÛT									
SEPT.	OCT.									
Colza 	<table border="1"> <tr> <td>MAI</td> <td>JUIN</td> </tr> <tr> <td>JUIL.</td> <td>AOÛT</td> </tr> <tr> <td>SEPT.</td> <td>OCT.</td> </tr> </table>	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	Clair à l'état solide, devient gris clair à presque blanc une fois solidifié.	Des odeurs et des arômes floraux, végétaux	Cristallise rapidement en grains fins de couleur gris blanc
MAI	JUIN									
JUIL.	AOÛT									
SEPT.	OCT.									
Lavande / Lavandin 	<table border="1"> <tr> <td>MAI</td> <td>JUIN</td> </tr> <tr> <td>JUIL.</td> <td>AOÛT</td> </tr> <tr> <td>SEPT.</td> <td>OCT.</td> </tr> </table>	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	Jaune doré à la récolte, blanchit sous l'effet de la cristallisation	Odeur douce de cire d'abeille fraîche ; arômes pâtisseries rappelant la pâte d'amande, le nougat blanc	La cristallisation intervient au bout de quelques mois
MAI	JUIN									
JUIL.	AOÛT									
SEPT.	OCT.									
Tilleul 	<table border="1"> <tr> <td>MAI</td> <td>JUIN</td> </tr> <tr> <td>JUIL.</td> <td>AOÛT</td> </tr> <tr> <td>SEPT.</td> <td>OCT.</td> </tr> </table>	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	Généralement ambré clair. En cristallisant, il prend des teintes jaunes plus ou moins sombres	Arôme mentholé très caractéristique	Variable
MAI	JUIN									
JUIL.	AOÛT									
SEPT.	OCT.									
Sapin 	<table border="1"> <tr> <td>MAI</td> <td>JUIN</td> </tr> <tr> <td>JUIL.</td> <td>AOÛT</td> </tr> <tr> <td>SEPT.</td> <td>OCT.</td> </tr> </table>	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	Très foncé	Arômes de type caramel, légèrement résineux et boisés	Cristallisation très lente
MAI	JUIN									
JUIL.	AOÛT									
SEPT.	OCT.									
Bourdaine 	<table border="1"> <tr> <td>MAI</td> <td>JUIN</td> </tr> <tr> <td>JUIL.</td> <td>AOÛT</td> </tr> <tr> <td>SEPT.</td> <td>OCT.</td> </tr> </table>	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	Plutôt foncé au départ, ce miel devient brun roussâtre au terme de sa cristallisation	Modérément fort en goût, arômes de fruits confits associés à une légère amertume	Cristallisation lente
MAI	JUIN									
JUIL.	AOÛT									
SEPT.	OCT.									
Châtaignier 	<table border="1"> <tr> <td>MAI</td> <td>JUIN</td> </tr> <tr> <td>JUIL.</td> <td>AOÛT</td> </tr> <tr> <td>SEPT.</td> <td>OCT.</td> </tr> </table>	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	Ambré sombre. Palette de différents marrons à l'état solide	Plus intense avec une saveur robuste, boisée et moyennement amère	Le miel reste liquide durant plusieurs mois
MAI	JUIN									
JUIL.	AOÛT									
SEPT.	OCT.									
Bruyère callune 	<table border="1"> <tr> <td>MAI</td> <td>JUIN</td> </tr> <tr> <td>JUIL.</td> <td>AOÛT</td> </tr> <tr> <td>SEPT.</td> <td>OCT.</td> </tr> </table>	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	Ambré avec des teintes rouges. Brun / orange à l'état solide	Arôme puissant, saveurs fruitées intenses	Très lente avec une consistance gélatineuse avant cristallisation
MAI	JUIN									
JUIL.	AOÛT									
SEPT.	OCT.									



LES POLYFLORAUX

Déguster un miel polyfloral, c'est être transporté dans la région, le territoire et le paysage où il a été produit. C'est un mariage de saveurs unique orchestré par les abeilles sans intervention humaine. À ne pas confondre avec des miels d'importation mélangés après récolte par des industriels. Pour avoir une idée plus précise des saveurs dominantes des polyfloraux, le mieux reste encore d'échanger directement avec l'apiculteur ou l'apicultrice.

MIEL	RÉCOLTE INDICATIVE	EXEMPLE D'ESPÈCES BUTINÉES						
Miel de printemps	<table border="1"> <tr> <td>MAI</td> <td>JUIN</td> </tr> <tr> <td>JUIL.</td> <td>AOÛT</td> </tr> <tr> <td>SEPT.</td> <td>OCT.</td> </tr> </table>	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	Nectar de trèfle, pissenlit, prunelier, colza, aubépine, pommier, cerisier...
MAI	JUIN							
JUIL.	AOÛT							
SEPT.	OCT.							
Miel de montagne	<table border="1"> <tr> <td>MAI</td> <td>JUIN</td> </tr> <tr> <td>JUIL.</td> <td>AOÛT</td> </tr> <tr> <td>SEPT.</td> <td>OCT.</td> </tr> </table>	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	Nectar de ronce, serpolet, trèfle, épilobe, bruyère, framboisier, pissenlit...
MAI	JUIN							
JUIL.	AOÛT							
SEPT.	OCT.							
Miel de haute montagne	<table border="1"> <tr> <td>MAI</td> <td>JUIN</td> </tr> <tr> <td>JUIL.</td> <td>AOÛT</td> </tr> <tr> <td>SEPT.</td> <td>OCT.</td> </tr> </table>	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	Nectar de rhododendron, trèfle blanc, épilobe, ronce, framboisier...
MAI	JUIN							
JUIL.	AOÛT							
SEPT.	OCT.							
Miel de forêt	Irrégulière, en fonction de la production de miellat par les insectes.	Nectar de ronce, tilleul, châtaignier, bruyère, lierre / Miellat de sapin, de chêne, de hêtre...						

Comment déguster un miel ?

Comme le vin, le thé ou le chocolat, le miel se déguste avec méthode. Pour commencer, observez sa couleur qui peut aller d'un jaune très clair au noir. Puis, sentez son odeur. Pour terminer, goûtez-le à la petite cuillère, faites-le fondre en bouche, puis savourez l'intensité de ses arômes et appréciez sa texture (miel liquide, crémeux, fin ou granuleux). Que l'on soit connaisseur aguerri ou amateur passionné, l'essentiel est de prendre du plaisir à le goûter et à s'interroger sur les saveurs que l'on affectionne particulièrement.



Comment bien conserver son miel ?

Quelques conseils pour une conservation optimale

Stockez votre miel dans un endroit sec, à l'abri de la lumière, à température ambiante entre 15 °C et 25 °C. En général, la date limite de consommation optimale indiquée sur le pot est fixée à 2 ans après le conditionnement du miel ; mais cela n'est qu'indicatif. Si toutefois vous résistez jusque-là, rien ne vous empêche de le consommer au-delà : le miel se conserve parfaitement pendant plusieurs années.

La cristallisation, un processus naturel

La plupart des miels sont liquides lors de leur récolte, mais certains voient leur consistance se solidifier au fil du temps. On parle alors de cristallisation du miel.

Le miel est constitué principalement de glucose, de fructose et d'eau (environ 16-18%). Les miels naturellement plus riches en fructose cristalliseront plus doucement. À l'inverse, plus le miel est riche en glucose, plus il va cristalliser rapidement. La cristallisation du miel est un phénomène naturel qui n'altère absolument pas sa qualité. **Halte aux idées reçues : un miel cristallisé n'est pas un miel périmé, ni un miel dans lequel on a ajouté du sucre !**

Comment redonner sa forme liquide à un miel cristallisé ?

Placez le pot dans un grand bol d'eau chaude (non bouillante) et laissez le miel se réchauffer doucement. Veillez à ne pas faire chauffer le miel directement car au-delà de 35°C, ses propriétés peuvent être altérées.

Pour obtenir un miel tartinable, les apiculteur-rices peuvent parfois réaliser une cristallisation dirigée. C'est un processus qui leur permet de gérer la texture de leur miel sans ajout d'ingrédients et d'obtenir une cristallisation qui n'évoluera peu ou pas dans le temps.

Échangez avec votre apiculteur ou apicultrice pour savoir comment va évoluer votre miel et comment le conserver.



Comment bien choisir son miel ?

En France, on aime beaucoup le miel, nous en consommons plus de 40 000 tonnes chaque année. Malheureusement, le miel récolté en France représente moins de la moitié du miel consommé. Pour répondre à la demande, on trouve dans les rayons du miel importé d'une qualité parfois aléatoire.

Alors pour choisir un miel de qualité et soutenir le travail des apiculteurs et apicultrices de la région, suivez ces conseils :



Rendez-vous sur le site www.lerucherducoin.fr

Vous trouverez sur ce site les apiculteur-rices proches de chez vous ainsi que leurs différents lieux de vente. Ils sont signataires d'une charte, vous pouvez acheter leurs produits en toute confiance.



Préférez un produit au plus proche de chez vous

Les coordonnées du responsable, apiculteur-riche, vendeur ou conditionneur (nom ou raison sociale, adresse et contacts) sont obligatoirement mentionnées sur l'étiquette. Concernant le pays de provenance, soyez vigilant, il est parfois indiqué subtilement et sous forme d'abréviations : « RPC » pour Chine, « UKR » pour Ukraine, « VNM » pour Vietnam, « BGR » pour Bulgarie par exemple.



Interrogez-vous sur le prix

L'apiculteur-riche se rémunère principalement grâce aux ventes de miel et produits de la ruche. Un prix trop bas peut vous alerter.



Le lieu de distribution n'est pas forcément un indicateur

En achetant en circuit court : vente directe, sur un marché... vous pouvez échanger en direct avec l'apiculteur-riche. Pour autant, vous pouvez aussi trouver de bons miels locaux en supermarché, reportez-vous à l'étiquette !



L'apiculture est notre métier

Acheter du miel et des produits de la ruche à un apiculteur ou une apicultrice référencé-e sur lerucherducoin.fr, c'est l'assurance de :

- **découvrir des produits uniques** issus de la diversité florale des paysages d'Auvergne-Rhône-Alpes,
- **se fournir auprès de professionnel·les de l'apiculture** engagé·es pour des pratiques transparentes et conformes aux réglementations,
- **soutenir l'économie locale** tout en participant au maintien du savoir-faire apicole.



Du miel mais pas que !

Pains d'épices, nougats, bonbons, hydromel, certains apiculteurs ou apicultrices transforment le miel pour en faire de délicieuses recettes.

Et le miel n'est pas le seul trésor qui provient de la ruche : la propolis, issue de résine végétale, le pollen ou encore la gelée royale sont 3 fabrications des abeilles dont les qualités méritent d'être connues.



lerucherducoin.fr

Suivez-nous sur les réseaux



Facebook

www.facebook.com/lerucherducoin



Instagram

www.instagram.com/lerucherducoin

