

Recettes

Informations pour les enseignants



Consigne	Les élèves cuisinent eux-mêmes avec du miel.
Objectif	<ul style="list-style-type: none">• Les élèves sont capables de cuisiner/préparer un bon repas avec du miel.
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Cuisine• Ingrédients (voir recette)
Forme sociale	Plénum
Durée	90'

Informations complémentaires:

- Invitez une autre classe à manger!
- Toutes les recettes de [Swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch); vous trouverez d'autres recettes ici: www.swissmilk.ch (site en allemand)
- recommandation: «Erica Bänziger: Das goldene Buch vom Honig» Hädecke Verlag, 2013. (disponible uniquement en allemand)



Lis attentivement les recettes.

Le miel est naturellement apprécié avant tout pour tartiner le pain. Toutefois, on peut l'utiliser de diverses manières, par exemple pour sucrer le muesli, les desserts, les gâteaux ou pour épicer les sauces dans les marinades pour la viande et la volaille.

Entrée: Bâtonnets de légumes au miel avec dip épicé

Ingrédients pour 8 personnes

- 800 g de légumes, p.ex. carottes, céleri, concombre
- beurre pour étuver
- 2 cs d'eau
- 2 cs de miel (p.ex. miel de fleurs sauvages Nectaflor)
- jus de citron
- sel et poivre



Dip:

- 240 g de crème fraîche
- 100 g de ketchup
- sel et poivre

Préparation:

1. Préparer les légumes, les couper en bâtonnets d'une longueur d'env. 10 cm. Faire revenir les légumes dans le beurre, les mouiller avec de l'eau. Ajouter le miel et le jus de citron. Couvrir et réduire à feu doux pour qu'ils soient croustillants, épicer. Essuyer les légumes sur du papier ménage, laisser refroidir.
2. Mélanger tous les ingrédients pour le dip, épicer. Répartir le dip dans de petits bols.
3. Mettre les bâtonnets de légumes dans des bols ou des verres.



Plat principal: Risotto aux poivrons et miel

Ingrédients pour 4 personnes

- Papier sulfurisé pour la plaque à gâteaux

Poivrons au miel:

- 2 poivrons rouges et 2 poivrons jaunes
- beurre à rôtir, liquide, pour badigeonner
- 1 cs de beurre
- 2 cs de miel liquide (p.ex. miel d'acacia Nectaflor)
- 1 cs d'origan haché
- ½ cs de feuilles de thym
- ½ cs de jus de citron
- sel et poivre



Risotto:

- 2 cs de beurre
- 2 échalotes finement hachées
- 300 g de risotto
- 1 dl de bouillon
- env. 9 dl de bouillon, chaud
- 100 g de Parmesan ou de Sbrinz râpé
- sel et poivre



Préparation:

1. Badigeonner les poivrons avec du beurre à rôtir. Les déposer sur une plaque à gâteaux recouverte de papier sulfurisé. Rôtir au milieu du four préchauffé à 240 °C pendant 20 à 25 minutes (jusqu'à ce que des bulles se forment sur les poivrons). Retirer les poivrons, les couvrir aussitôt d'un linge de cuisine humide, laisser refroidir. Éplucher et épépiner, découper dans le sens de la longueur des lamelles d'une largeur d'env. 1,5 cm.
2. Faire fondre le beurre pour le risotto. Faire revenir les échalotes dans le beurre. Ajouter le riz, faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne vitreux. Mouiller avec du bouillon, faire réduire complètement. Ajouter peu à peu du bouillon de sorte que le riz soit toujours un peu recouvert de liquide. Laisser frémir le risotto non couvert en remuant souvent pendant 18 à 20 minutes. Mélanger le fromage râpé, assaisonner.
3. Faire fondre du beurre dans une poêle. Ajouter du miel et des herbes, chauffer. Ajouter les poivrons, faire revenir pendant env. 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient trempés dans le jus. Ajouter le jus de citron, assaisonner.
4. Servir le risotto dans les assiettes, répartir les poivrons.



Dessert: Gâteau aux pommes et au miel

Ingrédients pour 4 personnes

- Moule démontable
- Papier sulfurisé pour le fond du moule
- Beurre pour le pourtour du moule

Pâte:

- 125 g de beurre ramolli
- 125 g de sucre
- ½ paquet de sucre de vanille
- 1 pointe de sel
- 75 g de mascarpone, battu en crème
- 2 œufs
- 225 g de farine
- 1 cc de poudre à lever
- env. 0,75 dl de lait



Garniture:

- 100 g de mascarpone
- 40 g de miel (p.ex. miel d'acacia Nectaflor)
- env. 400 g de pommes acidulées, p.ex. Braeburn, pelées, épépinées, en tranches
- sucre pour saupoudrer

Préparation:

1. Pâte: Battre le beurre jusqu'à ce que de petites pointes se forment. Ajouter le sucre, le sucre vanillé et le sel puis battre jusqu'à ce que la masse s'éclaircisse. Incorporer le mascarpone et les œufs. Tamiser la farine et la poudre à lever, ajouter à tour de rôle du lait jusqu'à ce que la pâte se détache de la louche par morceaux.
2. Remplir le moule préparé avec la pâte. Garder un bord de 1 à 2 cm.
3. Garniture: Battre en crème le mascarpone et le miel, les répartir sur la pâte. Ajouter les tranches de pommes, saupoudrer de sucre.
4. Cuire pendant 45 à 50 minutes dans la partie inférieure du four préchauffé à 180 °C. Laisser refroidir sur la grille.
5. Saupoudrer de sucre.