



Tarte Tatin au miel de Bruyère

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 belles reinettes
- 100 g de beurre frais
- 3 bonnes cuillères à soupe de miel de bruyère
- 1 pâte sablée ou brisée
 - Préchauffe le four à 170°C thermostat 6.
 - Epluche les pommes puis coupe les en quartiers.
 - Dans un saladier mélange les pommes et le miel.
- Dans une poêle fais fondre le beurre, sans le faire brûler, ajoute les quartiers de pommes enrobés de miel. Fais caraméliser le tout à feu moyen.
 - Répartis les pommes dans un plat à tarte.
- Recouvre les pommes de la pâte sablée ou brisée, rabats les bords à l'intérieur du moule.
 - Fais cuire 1/2h environ jusqu'à coloration dorée de la pâte.
- Démoule la tarte, les pommes se retrouvent alors sur le dessus il ne reste plus qu'à déguster tiède.

miel
dans la même
collection...
fruits et légumes, riz, pain,
huiles vierges 1ère pression à froid

Comment reconnaître un produit bio ?

Tu peux identifier les produits biologiques grâce :

- à la mention «Produit issu de l'Agriculture Biologique»,

- et aux deux logos :



- Le logo AB pour ceux produits en France,
- Le logo européen pour ceux produits dans les pays de l'Union.

Le code des couleurs



MILITANT DU GOÛT



Conception-Réalisation :
UN PLUS BIO - Unis à plusieurs vers la bio
Domaine de Puechlong 30610 Saint Nazaire des Gardies
tél.04.66.77.35.51 fax.04.66.77.10.83
www.unplusbio.org unplusbio@unplusbio.org



le miel biologique



En consommant des aliments **bio**, tu respectes ta santé et celle de la Terre

Le miel : d'où vient-il ?

L'abeille

C'est l'abeille qui fait le miel en transformant le nectar et le pollen qu'elle butine sur les fleurs.



Comment le miel peut-il être Bio ?

L'apiculteur bio respecte certaines règles pour conserver les qualités naturelles du miel :

- Il place ses ruches à une distance minimum de 3 km de toute source de pollution.
- Ses ruches sont fabriquées avec des matériaux naturels.
- Ses abeilles sont soignées par l'utilisation d'huiles essentielles de plantes ou par des traitements autorisés en agriculture biologique.
- Enfin, il extrait le miel uniquement par un procédé mécanique.

Le miel : l'énergie toutes fleurs

Qu'est ce que ça t'apporte ?

Des sucres

L'énergie indispensable pour les activités physiques et intellectuelles de ta journée.

Du miel pour remplacer le sucre !!!

Tu peux sucrer toutes sortes d'aliments avec du miel :

- tes yaourts, fromages blancs, petits suisses,
- tes boissons chaudes,
- tes salades de fruits.

Tu peux l'utiliser pour réaliser :

- des pâtisseries,
- des plats sucrés-salés.

Les produits dérivés du miel

Tu peux goûter d'autres produits dérivés des fleurs et du travail des abeilles : **le pollen, la gelée royale, la propolis.**

Du miel ? Des miels ? Comment les utiliser ?

Il existe non pas un mais des miels avec des couleurs, des textures et des goûts différents selon que l'abeille butine telle ou telle fleur !

Miel de garrigue

Rassemblant à lui seul les senteurs méditerranéennes, il est idéal à marier avec les épices et en pâtisserie.



Miel de romarin

Miel très doux à essayer avec du gibier.

Miel de thym

Vigoureux et tonique, il s'accorde à merveille avec le citron dans les boissons fraîches.

Miel d'acacia

Avec tous les légumes.

Miel de lavande

Crémeux et fruité au petit goût acidulé.

Miel de tournesol

Jaune vif au saveurs d'agrumes, il est appelé aussi miel de Camargue.



Miel de châtaigner

Goût épicé, il s'harmonise à merveille avec les fruits et les pistaches.

Miel de bruyère

Il réunit à lui seul les arômes de caramel, de réglisse et de pain d'épices.

Miel toutes fleurs

Crémeux, il est excellent sur les tartines.

