

## SORTIR... DE SA RUCHE

UNE VISITE CHEZ INTERMIEL, C'EST UNE FÊTE DE 90 MINUTES POUR TOUS LES SENS. EXPÉRIMENTEZ UNE OUVERTURE DE RUCHE AVEC UN APICULTEUR, DÉCOUVREZ COMMENT EST FABRIQUÉ LE MIEL, ET APPRENEZ-EN PLUS SUR LES BIENFAITS DES PRODUITS DE L'ABEILLE. EN PLUS ? DÉGUSTATION DE LEURS PRODUITS GOURMANDS ET DE LEURS BOISSONS ARTISANALES.

DU 15 MAI AU 15 OCTOBRE, 7 JOURS PAR SEMAINE.  
3 VISITES PAR JOUR (11 H, 13 H ET 15 H)  
WWW.INTERMIEL.COM



# SUR NOS TABLETTES

2 INCONTOURNABLES POUR LES BIBITTES À SUCRE COMME NOUS !



ART & OR DES ABEILLES

Symbole de douceur, de prospérité et d'abondance, le miel est le fruit du travail titanesque accompli par les abeilles. Découvrez l'histoire de ces travailleuses infatigables, leur morphologie, leur cycle de vie, de même que l'organisation de la colonie et son mystérieux langage. On y trouve chacune des étapes de fabrication du miel, les secrets et les vertus des autres trésors de la ruche. Pour vos papilles, des irrésistibles recettes à réaliser avec cette douceur ambrée.



1001 VERTUS

Offert à une dizaine de dollars, ce petit livre raconte son histoire, ses vertus médicinales et cosmétiques, mais surtout, des remèdes et produits de beauté maison, des conseils pour mieux l'intégrer à votre alimentation et de nombreux trucs. De la même auteure: Les vertus miraculeuses du raisin - Les vertus miraculeuses de l'algue

## TOUT CE QUE VOUS DEVRIEZ SAVOIR À PROPOS DU MIEL...

PAR GENEVIÈVE NADEAU, D.T.P., B.S.C., DIÉTÉTISTE NUTRITIONNISTE - AUTEURE DU LIVRE BIEN MANGER PENDANT ET APRÈS UN CANCER  
WWW.NADEAUNUTRITION.COM

Même si le miel est un sucre naturel, il demeure un aliment à consommer à petite dose. Comme le sucre blanc, le miel est riche en sucre, plus particulièrement en fructose. Les abeilles fabriquent le miel à partir du nectar des fleurs. Il renferme environ 20 % d'eau et procure une petite quantité de vitamines et de minéraux. En effet, 15 ml de miel procure 11 mg de potassium, 0,05 mg de zinc et 0,2 µg de sélénium. À titre comparatif, une pomme moyenne fournit 148 mg de potassium. Voilà pourquoi les fruits représentent une meilleure source de nutriments ! Enfin, le miel possède une petite quantité d'antioxydants, ce qui laisse croire qu'il aurait une valeur ajoutée lorsqu'on le compare au sucre blanc raffiné. Toutefois, très peu d'études permettent de mettre en évidence les effets de ces antioxydants sur le corps humain. Il faut donc rester sceptique à cet égard. Quoi qu'il en soit, le miel reste un aliment très riche en sucre. On peut l'utiliser en cuisine pour sucrer des plats, ou encore, en verser un filet sur des rôties pour une dose de plaisir. Mais tout comme le sucre blanc, la cassonade ou le sirop d'érable, le miel augmente la teneur en calories d'un mets.

**TOUT EST BON, DANS LA MODÉRATION!**



## LA PIQÛRE DU MIEL!

RECETTES DE MÉLANIE MARCHAND

### BEURRE AU MIEL

Mélanger la même quantité de beurre à température ambiante que de miel baratté. Ajouter votre herbe préférée, du sel & du poivre. À utiliser comme beurre maître d'hôtel sur poisson ou viande grillée.



### VINAIGRETTE POUR SALADES D'ÉTÉ

Mélanger du miel baratté (parce qu'il est plus crémeux), de la moutarde de dijon et 1 jeune d'oeuf. Monter comme une mayonnaise avec un peu d'huile végétale en fouettant. Ajouter quelques gouttes de cidre, vos herbes préférées et de l'échalotte française hachée. À servir sur une salade asperges-pistaches comme notre photo.



**LABONTÉ DE LA POMME**, VERGER ET MIELLERIE, UNE ENTREPRISE FAMILIALE DE 5E GÉNÉRATION SITUÉE SUR LE FLAN D'UNE MONTAGNE À OKA. LEURS MIELS, BARATTÉS OU CLAIRS, ONT UNE LÉGÈRE SAVEUR DE POMME. [WWW.LABONTEDELAPOMME.CA](http://WWW.LABONTEDELAPOMME.CA)