

Petites mises en bouche au miel. Atelier culinaire au miel proposé dans le cadre des 10 ans de l'Institut « Posément couleurs »

les 7 et 8 septembre 2019



Feta marinée au miel.

Détailler la feta en cubes de 2 cm x 2 cm. Mariner ces cubes 24 h dans un mélange huile – miel.
Effeuillez du thym et en saupoudrez les dés de feta.
Détailler et épépiner la pastèque en cubes de 2 x 2 cm.
Couper les filets d’anchois salés en deux parts.
Enfiler le demi filet d’anchois sur un petit pic en bois puis disposer le cube de feta sur un cube de pastèque et faire tenir le tout avec le pic de bois.

Brunoise de pêche, pickels d'oignons rouges, brunoise de jambon fumé.

Détailler les pêches au sirop en brunoise. Faire de même avec le jambon fumé. Eplucher les oignons rouges et en séparer les pétales. Porter à ébullition un mélange eau-miel- vinaigre blanc. Retirer du feu et y incorporer les pétales d’oignons rouges. Laisser infuser 1 h, puis découper en brunoise.
Incorporer les 3 brunaises et servir sur un petit toast apéritif avec une fleur de bourrache en décoration.

Potage carotte à la coriandre et au miel

Dans une casserole d’eau bouillante salée, cuire les rondelles de 3 carottes. Egoutter en conservant le jus de cuisson. Mixer les carottes avec 750 ml de lait, 2 c à s de miel et 6 brins de coriandre.
Allonger le potage si nécessaire avec le jus de cuisson des carottes. Assaisonner sel et poivre.

Bananes au bacon

Couper les bananes en rondelles. Sécher le bacon au four. Mixer le ensuite au robot en conservant une certaine structure (pas en poudre) Dans un bol, mélanger 1 c à s de vinaigre balsamique, 1 c à s de miel et 2 c à s d’huile de tournesol. Disposer les rondelles de banane dans une poêle avec une noisette de beurre. Donner un petit coup de chaleur (! pas trop sinon les bananes auront tendance à se laisser aller) Saupoudrer les rondelles de graines de sésame et d’un peu de bacon réduit.

*Bonne dégustation
Les Divines Abeilles ASBL
Ecole d’apiculture de Berloz*

