



Le pollen frais

— des fleurs dans votre assiette ! —



Avant de quitter la ruche pour la récolte de pollen, l'ouvrière prend du nectar dans son jabot.

De fleur en fleur, elle s'envole encore toute saupoudrée de pollen, en bougeant savamment ses pattes, elle rassemble cette fine poudre humectée de nectar dans ses corbeilles à pollen.

C'est une partie de ces pelotes de pollen que l'apiculteur récolte en prenant soin de ne pas priver les abeilles qui nourrissent le couvain avec cet aliment extraordinaire...

Ce pollen de fleurs, récolté à Belle-Île en Mer et issu d'un mode de production biologique, est trié et congelé dès sa récolte.

Pour constituer 2 pelotes pesant de 8 à 12 mg, 80 fleurs sont visitées par l'abeille ! Les pollens (entomophiles) récoltés par les abeilles n'ont rien à voir avec les pollens transportés par le vent (anémophiles) qui sont à l'origine des manifestations allergiques respiratoires.

Au gré de ses origines florales, le pollen change de couleur et de saveur. Le pollen est très riche en protéines : il contient de nombreux acides aminés (19), mais aussi des vitamines (B, C, E, H) et des enzymes, provenant notamment des sécrétions salivaires introduites par l'abeille lors de la confection des pelotes.

Conservation et utilisation

Le pollen se conserve au congélateur (ou au freezer). Il se conserve également au réfrigérateur, mais dans ce cas pour deux semaines maximum.

Versez l'équivalent de 2 cuillères à soupe (pour 3 jours) dans un bol au réfrigérateur, sans le recouvrir hermétiquement (le pollen est "vivant"). Le reste doit être gardé en congélation ou au freezer, et consommé de préférence jusqu'à deux ans après la récolte

(voir DLUO au dos du pot).

Il est vivement conseillé, pour une meilleure assimilation et digestion, de **consommer le pollen en même temps qu'un autre aliment** (notamment un fruit).

Ce pollen peut être aussi un **ingrédient culinaire original** : décoration de glaces, crêpes, gâteaux, fromage blanc, salade de fruits, dans les milk-shakes, smoothies, etc.



Pour en savoir plus : (disponible à la médiathèque municipale de Palais)
« Ces pollens qui nous soignent » de Patrice Percie du Sert Editions G.Trédaniel
LE RUCHER DE L'ABEILLE NOIRE, certifié par Certipaq Aclave FR-BIO 09
Quentin Le Guillou - Borgrouager - 56360 Le Palais - 02 97 31 48 86
www.lerucherdelabeillenoire.com