

MIEL DE CORSE



AOP

MELE
DI CORSICA



AOP MIEL DE CORSE - MELE DI CORSICA

Recettes de chefs

& restaurateurs de l'île

Sommaire

04 L'AOP Miel de Corse – Mele di Corsica et sa gamme de 6 miels inimitables

06 Romain Roland – La Table Di M'à

- 08 **Entrée** Loup de mer au miel de Miellats du maquis comme un gravelax, prune et myrte
- 10 **Plat** Jeunes carottes fanes rôties au miel de Châtaigneraie et carottes baby au jus de mandarine
- 12 **Dessert** Nid d'abeille au miel de Maquis de printemps et fraises corses

14 Nadine Micheli – Le Cabanon

- 16 **Entrée** Salade de chèvre au miel de Maquis d'automne et citron confit
- 18 **Plat** Filet mignon de porc au miel de Maquis de printemps et aux kumquats confits
- 20 **Dessert** Nougat glacé au miel de Châtaigneraie

22 Sébastien Salomon – L'Emporium

- 24 **Entrée** Escalope de foie gras de canard poêlée au miel de Maquis d'automne et sa brioche toastée
- 26 **Plat** Noix de St-Jacques poêlées au miel de Maquis d'automne et sa mousseline de céleri aux poires
- 28 **Dessert** Figues rôties au miel de Miellats du maquis

30 Alessandro Capone – I Fuletti

- 32 **Entrée** Cochon nustrale au miel de Maquis d'automne, lavande et bourrache
- 34 **Plat** Petturina confite au miel de Miellats du maquis
- 36 **Dessert** L'abeille miel de Printemps et agrumes de la Plaine Orientale



MIEL DE CORSE



AOP
MELE
DI CORSICA



Né au cœur du maquis, le miel de Corse est issu d'un terroir dont la biodiversité est aussi riche que protégée. Avec une végétation exceptionnelle de 2800 espèces de plantes et de fleurs dont 127 sont endémiques, l'île offre aux abeilles un environnement idéalement préservé !

C'est dans ce cadre unique, au cœur de la Méditerranée, que des femmes et des hommes perpétuent la tradition apicole ancestrale de l'île, par l'élevage des abeilles d'écotype corse. Grâce au savoir-faire de ces apiculteurs, qui au fil des saisons et des floraisons déplacent leurs ruches de la mer à la montagne, ces petites butineuses produisent une gamme de 6 miels inimitables aux caractères variés, allant des plus doux et floraux, aux miels puissants et longs en bouche.

Forts des caractéristiques incomparables de leurs miels, les apiculteurs ont obtenu, après des années de travail, la reconnaissance d'un savoir-faire et d'un terroir original par l'obtention d'une Appellation d'Origine Protégée* (AOP) pour ces 6 miels d'exception.

Dans ce livret de recettes, nous vous proposons de découvrir et de partager toute la richesse et la diversité qui réside dans la gamme en AOP Miel de Corse-Mele di Corsica. Comme en 2015, nous avons demandé à 4 chefs renommés, qui mettent leur talent à profit dans des établissements de l'île, de bien vouloir nous confier leur vision du produit. Nous partageons avec vous 12 recettes inédites qu'ils ont eu la gentillesse de réaliser pour vous et nous. Nous espérons que vous prendrez plaisir à confectionner à votre tour ces plats et qu'ils feront la joie de votre famille et de vos amis.

L'AOP Mele di Corsica vi prega una buona lettura. Speremu chi quelle ricette vi aiuteranu à cucinà piatti deliziosi à i sapori di a nostra machja.

* Avec l'AOP Miel de Corse - Mele di Corsica, vous avez l'assurance d'un miel issu de la nature sauvage et de floraisons spontanées de l'île dont l'origine et la qualité sont certifiées et régulièrement contrôlées.

MIEL DE PRINTEMPS



Récolté à partir du mois de mai sur le littoral, en plaine ou dans les vergers des basses vallées. Il est composé d'associations florales typiques de début de printemps : asphodèles, saules, lotiers littoraux, mais également clémentiniers, mimosas, églantiers...

Clair à doré, doux floral et sans acidité.

MIEL DE MAQUIS DE PRINTEMPS

Ce miel est récolté durant tout le printemps sur de vastes étendues de maquis, de la mer à la montagne. On y retrouve toute la complexité des fleurs du maquis avec principalement de la bruyère blanche, de la lavande maritime, et des genêts.

Ambré, goût délicat de caramel ou de cacao, odeur de réglisse.



MIEL DE MIELLATS DU MAQUIS

Les miellats sont récoltés de mai à septembre sur les zones littorales et les zones boisées associées au maquis. Les cistes, calicotomes, chênes et eucalyptus constituent ses dominantes florales.

Ambré foncé à très foncé, goût malté, arômes de réglisse, de caramel et de fruits murs. Persistant en bouche.





MIEL DE MAQUIS D'ÉTÉ

Miel typique des hautes vallées corses, il est récolté à partir du mois d'août. Anthyllis, Erba barona (thym sauvage corse), ronces, et germandrées en font un miel rare et recherché.

Ambré clair à très clair, floral, fruité et aromatique.

MIEL DE CHÂTAIGNERAIE

Récolté en moyenne montagne à la fin juin. Ce miel est concentré autour de la châtaigneraie, son sous-bois et sa végétation environnante : fleurs de châtaigniers, ronces, clématites, anthyllis, genêts, nepita...

Ambré et long en bouche, miel fort et tannique avec une légère amertume.



MIEL DE MAQUIS D'AUTOMNE

Récolté à partir de novembre du littoral à la montagne, il se compose principalement d'arbousier associé au lierre, à la salsepareille, à l'inule visqueuse... Son amertume et son odeur boisée en font un miel à forte typicité.

Clair ambré, très amer et fort en bouche.





Romain Roland

— Chef de **La Table Di Mâ** 🌸 à Lumio —

Romain Roland a 18 ans lorsque la cuisine entre dans sa vie. Il commence alors son apprentissage en cuisine et intègre le Plaza Athénée en tant que commis. Après être passé par les prestigieux Raphaël et Royal Monceau, c'est en 2018 qu'il arrive en Balagne. Chef du restaurant La Table Di Mâ (anciennement Chez Charles) à Lumio, établissement déjà distingué à plusieurs reprises, il obtient sa première étoile au Guide Michelin. L'île et ses richesses sont pour ce jeune chef une véritable source d'inspiration : chacun de ses plats se construit autour d'un produit local, d'une herbe aromatique, qu'il dénature le moins possible afin de préserver l'essence du produit. C'est avec talent et créativité qu'il revisite les recettes corses et propose une gastronomie qui place le terroir au cœur de l'assiette. Grâce à son savoir-faire, son inventivité et sa persévérance, il crée aujourd'hui sa propre signature dans l'art de la cuisine.

La Table Di Mâ | Hôtel A Casa di Mâ, Route de Calvi
20260 Lumio | 04 95 60 61 71 | www.acasadima.com

 @hotelacasadima |  @hotelacasadima

— Romain Roland —

La Table Di Mâ 

Loup de mer au miel de Miellats du maquis comme un gravelax, prune & myrte



Pour 4 personnes



Préparation 15 min.

Difficulté



- 1 loup de mer de 1 kg levé en filet
- 18 g de fleur de sel
- 18 g de miel de Miellats du maquis AOP
- 100 g de prunes rouges
- 1 cl d'eau-de-vie de myrte
- 12 g de feuilles de myrte sèches
- Huile de noixette

Désarêtez et retirez la peau des filets de loup de mer.

Dénoyautez les prunes et mixez la chair.

Mélangez la fleur de sel avec le miel de Miellats du maquis, la chair de prunes, l'eau-de-vie de myrte et les feuilles de myrte concassées.

Disposez cette préparation sur les filets et laissez mariner durant 12 heures.

Essuyez les filets et tranchez-les finement. Dressez, puis lustrez à l'huile de noixette.

Romain Roland

La Table Di Mâ 

Jeunes carottes fanés rôties au miel de Châtaigneraie et carottes baby au jus de mandarine



Pour 4 personnes



Préparation 20 min.



Cuisson 40 min.

Difficulté



Épluchez et lavez les carottes.

Carottes fanes

4 pièces de carottes fanes

4 cl d'huile de coco

1 cuillère à café de miel de
Châtaigneraie AOP

Faites rôtir les carottes fanes à l'huile de coco au four à 150 °C environ 15 min à 20 min.

En fin de cuisson, ajoutez une cuillère à café de miel de Châtaigneraie sur les carottes.

Mini carottes

8 mini carottes

1 cuillère à café de miel de
Châtaigneraie AOP

10 cl de jus de mandarine

Cuire à feu doux les carottes dans le jus de mandarine et miel de Châtaigneraie. Réduire le liquide jusqu'à une texture nappante pour glacer les carottes.

Astuce du chef

Pour contrôler la cuisson des carottes fanes et mini carottes, vérifier à l'aide d'un pic ou d'une pointe de couteau que les chairs de la carotte ne soient plus dures.



Purée de carottes pourpres

200 g de carottes pourpres

12 g de beurre

Coupez finement les carottes pourpres, faites-les revenir dans du beurre. Salez légèrement afin de faire sortir leur eau de végétation, puis ajoutez un fond d'eau et couvrir.

Laissez cuire à feu doux en vérifiant de temps en temps la cuisson des carottes : si elles s'écrasent facilement elles sont cuites. Mixez jusqu'à ce que la purée soit bien lisse et passez au chinois.

— Romain Roland —

La Table Di Mâ 

Nid d'abeille au miel de Maquis de printemps et fraises corses



Pour 6 personnes



Préparation 40 min.



Cuisson 35 min.

Difficulté



Glace au miel

4 jaunes d'œufs

50 g de sucre semoule

60 g de miel de Maquis de printemps AOP

400 ml de lait

200 ml de crème fraîche

Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre et le miel. Chauffez le lait à 50 °C et faites cuire le tout comme une crème anglaise. Versez sur la crème fraîche et passez au chinois. Laissez au frais jusqu'au lendemain et turbindez.

Siphon de lait

100 g de lait

100 g de crème liquide

Le zeste d'un citron jaune

Feuilles de gélatine

25 g de sucre semoule

550 g de fromage blanc

Chauffez le lait et la crème, ajoutez la gélatine préalablement ramollie dans de l'eau froide, mélangez et laissez refroidir. Mixez le tout et passez au chinois. Versez la préparation dans le siphon et gazez une fois.

Pâte à cigarette

100 g de blancs d'œufs

100 g de sucre glace

77 g de beurre

2 g de sel

100 g de farine T45

Réalisez un beurre pommade, ajoutez-y le sucre glace, le sel et la farine tamisée puis les blancs d'œufs. Laissez reposer le mélange environ 1 h. Étalez finement la pâte sur un silicone. Faites cuire à 170 °C durant 10 min. Retirez la pâte du moule et détaillez-la sur une plaque chaude puis repassez les morceaux au four à 170 °C jusqu'à ce qu'ils soient bien caramélisés.

Dressage

250 g de fraises

Disposez à l'intérieur du biscuit cigarette le siphon de lait et des morceaux de fraises.

Ajoutez la glace par-dessus et recouvrez le dessert de miel de Maquis de printemps selon votre envie.





Nadine Micheli

— Cheffe du restaurant **Le Cabanon** à Ajaccio —

D'une nature gourmande et généreuse, Nadine Micheli n'a, depuis toujours, qu'une seule idée en tête : cuisiner pour faire plaisir.

Elle ouvre en 2009, un restaurant dans la vieille ville d'Ajaccio avec son compagnon Loïc, pêcheur professionnel, passionné de vins. À eux deux, ils inventent un lieu unique et chaleureux, avec une ambition commune : régaler leurs convives et créer à chaque repas des occasions de partage et de découvertes !

Amoureuse du terroir, Nadine propose une cuisine créative, remplie d'émotions, avec des assiettes élaborées à partir de produits frais et de saison. Véritable virtuose, c'est dans son esprit que les associations de saveurs prennent vie, avant même de passer aux fourneaux.

Cheffe engagée pour une alimentation saine, elle développe en 2021 un jardin maraîcher bio et urbain, afin d'offrir des plats cuisinés à partir de légumes et de fruits directement issus de son champ. Pour le reste, c'est auprès de petits producteurs locaux sélectionnés avec soin qu'elle s'approvisionne, en circuits courts, afin de mettre nos papilles en émoi.

Le Cabanon | 4 Bd Danièle Casanova
20000 Ajaccio | 04 95 22 55 90



@lecabanoncorse



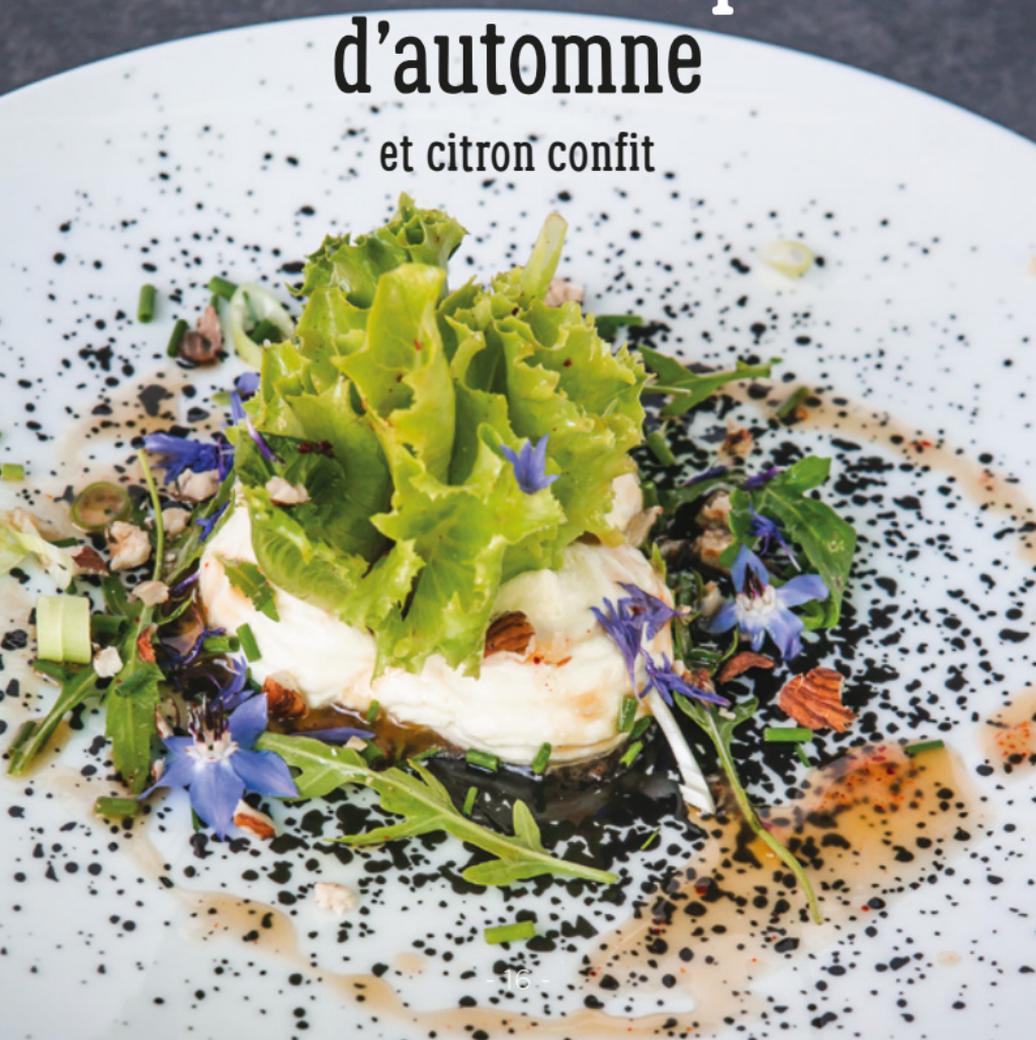
@lecabanon

— Nadine Micheli —

Le Cabanon

Salade de chèvre au miel de Maquis d'automne

et citron confit



Pour 4 personnes



Préparation 10 min.

Difficulté



Vinaigrette au miel et citron confit

Huile d'olive AOP Oliu di Corsica

1 cuillère à soupe de miel de Maquis d'automne AOP

1 cuillère à soupe de jus de citrons confits

1 pincée de piment d'Espelette

Réalisez une vinaigrette en émulsionnant l'huile d'olive, le miel de Maquis d'automne, le piment et le jus de citron confit.

Faites torréfier à sec les noisettes dans une poêle. Une fois refroidies, concassez-les.

Montez légèrement le fromage frais au robot avec un filet d'huile d'olive et une pointe de sel et disposez au centre de votre assiette une belle quenelle de ce mélange.

Salade de chèvre

4 crottins de chèvre frais

Quelques pousses de mesclun

Des noisettes de Cervione, cébette, ciboulette

Parsemez des noisettes torréfiées concassées, des feuilles de mesclun, de cébette et de ciboulette ciselées, selon votre goût.

Avant de servir, assaisonnez le tout avec la vinaigrette au miel et au citron confit.

Astuce du chef

Ne salez pas votre vinaigrette qui le sera déjà suffisamment par l'intermédiaire du citron confit.

— Nadine Micheli —

Le Cabanon

Filet mignon de porc au miel de Maquis de printemps et aux kumquats confits



Pour 4 personnes



Préparation 40 min.



Cuisson 15 min.

Difficulté



Filet mignon

2 filets mignons de porc
de 600 g environ

4 carottes fanes

4 panais

2 oignons frais

8 kumquats frais ou confits

10 cl de jus de kumquat

Quelques grammes de beurre

Pelez les légumes, coupez les kumquats en deux et faites les cuire à la poêle dans un mélange de beurre, d'eau et de jus de kumquats. Arrosez tout au long de la cuisson.

En parallèle, faites dorer les différentes faces des filets mignons de porc à la poêle dans du beurre et réservez.

Préparez un jus de glaçage en mélangeant dans la poêle le sucre,

Jus de glaçage

2 cuillères à café de miel de
Maquis de printemps AOP

50 g de sucre

20 cl de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de
sauce soja sucrée

le vinaigre balsamique, le miel de Maquis de printemps et la sauce soja. Portez à ébullition et laissez réduire.

Terminez la cuisson des filets mignons à feu doux dans ce jus.

Servez les filets mignons accompagnés des légumes croquants et des kumquats, le tout arrosé du jus.

— Nadine Micheli —

Le Cabanon

Nougat glacé au miel de Châtaigneraie



Pour 6 personnes



Préparation 10 min.



Cuisson 5 min.

Difficulté



La meringue italienne

4 blancs d'œufs

250 g de sucre semoule

12 cl d'eau

120 g de miel de Châtaigneraie AOP

Préparez un sirop en mélangeant le sucre, l'eau et le miel. Laissez monter en température jusqu'à 121°C et versez sur les blancs d'œufs fouettés en tournant jusqu'à refroidissement.

La nougatine

150 g de sucre semoule

**130 g de fruits secs torréfiés
(amandes, pistaches et noisettes)**

Préparez un caramel en chauffant le sucre, incorporez-y les fruits secs puis étalez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et laissez refroidir.

Astuce du chef

Laissez parler votre imagination pour associer différents fruits secs et fruits confits.

L'appareil

350 g de crème fleurette

110 g de clémentines confites

Fouettez la crème préalablement bien refroidie pour la rendre souple.

Détendez délicatement la meringue avec une maryse en incorporant le mélange précédent. Ajoutez-y les clémentines confites coupées en morceaux et la nougatine cassée grossièrement.

Disposez le mélange dans des moules de votre choix et laissez prendre au congélateur 12 h.

Au moment de servir, démoulez puis dressez en parsemant de fruits secs et de clémentines confites.





Sébastien Salomon

— Chef du restaurant **L'Emporium** à Porto-Vecchio —

Originaire de Grenoble et né de parents italiens, Sébastien Salomon fait ses armes en cuisine au sein de la prestigieuse école Alain Ducasse à Paris. Après 20 ans à officier dans différents restaurants étoilés, tels que le Guy Savoy ou le Georges V, l'opportunité de racheter un restaurant à Lecci se présente. C'est pour lui alors une évidence.

Aujourd'hui, chef et patron de L'Emporium, table courue de la petite cité balnéaire au nord de Porto-Vecchio, il propose à ses convives une cuisine méditerranéenne, réalisée à partir de produits issus de la microrégion. Il se fournit essentiellement en circuits courts, privilégiant le frais et le bio.

Des assiettes au dressage parfait, des plats raffinés et créatifs sont la marque de fabrique de ce jeune chef qui associe plaisir des yeux et du palais, dans une carte qui ne laisse pas indifférent.

L'Emporium | 32 centre commercial Saint Cyprien
20137 Lecci | 04 95 73 55 86

 @restaurantemporium |  @restaurantemporium

— Sébastien Salomon —
L'Emporium

Escalope de foie gras de canard poêlée au miel de Maquis d'automne et sa brioche toastée



Pour 4 personnes



Préparation 10 min.



Cuisson 7 min.

Difficulté



- 8 pièces d'escalope de foie gras**
- 4 tranches de brioche pure beurre**
- 1 figue**
- 25 cl de liqueur de myrte**
- 2 cuillères à soupe de miel de Maquis d'automne AOP**
- 20 g de beurre**

Taillez la brioche en quatre afin d'obtenir des carrés.

Préchauffez le four à 180°C.

Dans une casserole, faites réduire de $\frac{3}{4}$ la liqueur de myrte puis y ajouter deux cuillères à soupe de miel. Réservez.

Dans une poêle, ajoutez le beurre puis la brioche. Faites revenir de chaque côté 2 minutes à feu doux. Réservez.

Poêlez le foie gras 2 minutes de chaque côté puis enfournez 3 minutes à 180°C.

Taillez quelques rondelles de figues.

— Sébastien Salomon —
L'Emporium

Noix de St-Jacques poêlées au miel de Maquis d'automne

et sa mousseline de céleri aux poires



Pour 4 personnes



Préparation 30 min.



Cuisson 1 h 20.

Difficulté



Noix de Saint-Jacques poêlées

20 noix de St-Jacques

1 pièce de céleri-rave

2 poires

150 g de beurre

4 cèpes

1 l de lait

2 cuillères à soupe de miel de
Maquis d'automne AOP

Épluchez et taillez en cube le céleri-rave et les poires, puis placez le tout dans une casserole. Ajoutez-y le lait et faites cuire pendant 30 min. Réservez.

Ouvrez les noix de St-Jacques, enlevez le corail puis réservez.

Taillez en petits cubes les carottes, les oignons, le poireau, le céleri branche et l'ail coupé en deux.

Dans une casserole, faites revenir les têtes de crevettes, ajoutez-y les légumes détaillés, 50 g de beurre et le concentré de tomate. Ajoutez de l'eau jusqu'à hauteur, laissez cuire pendant 45 minutes

Pour le jus

15 têtes de crevettes

2 carottes

2 oignons

1 tête d'ail

2 branches de thym

1 poireau

2 branches de céleri branche

1 c.à.s de concentré de tomate

et passez dans un tamis.

Laissez réduire, puis ajoutez 20 g de beurre en fouettant tout doucement. Réservez.

Taillez les cèpes en deux. Dans une poêle chaude, faites-les revenir 2 minutes côté intérieur puis réservez.

Une fois le céleri-rave et les poires cuits, égouttez puis mixez avec 70 g de beurre. Ajoutez 2 cuillères à soupe de miel.

Avant de servir, dans une poêle bien chaude, faites cuire les noix de St-Jacques 1 minute de chaque côté.

— Sébastien Salomon —
L'Emporium

Figues rôties au miel de Miellats du maquis



Pour 4 personnes



Préparation 20 min.



Cuisson 20 min.

Difficulté



Les figues

8 figues

**100 g de miel de Miellats
du maquis AOP**

80 g de beurre

Coupez les figues en 4 jusqu'à la moitié. Ouvrez-les et garnissez-les de beurre et de miel. Enfourez 10 minutes à 180°C.

La mousse de brocciu au miel AOP

500 g de brocciu

150 g de crème

**100 g de miel de Miellats
du maquis AOP**

Mettez dans le mixeur le brocciu, la crème et le miel. Mixez jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Le crumble noisette

100 g de beurre

100 g de cassonade

100 g de farine

100 g de poudre de noisette

5 g de sel

Au batteur ou à la main, mélangez les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte à crumble.

Enfourez 10 minutes à 180°C.



Alessandro
Capone



Alessandro Capone

— Chef du restaurant **I Fuletti** à Penta di Casinca —

C'est au cœur des Pouilles, où il a grandi, qu'Alessandro Capone a forgé son goût pour les produits frais et fermiers, inspiré par les recettes de sa mère et de sa grand-mère.

Il vient à la cuisine à l'adolescence, alors qu'il vit en Corse. Immobilisé par une blessure et en quête d'occupation, il s'initie aux côtés de *la mamma* qui lui enseigne l'art de la pizza.

Après avoir mis la cuisine au second plan, pour lui préférer une carrière musicale, sa passion le rattrape avec l'arrivée de son premier enfant. Il relève alors le défi de reprendre en gérance un restaurant dans l'intérieur de la Corse, U Tavanincu, et de maintenir l'activité toute l'année.

Pari réussi avec brio puisqu'il fait la renommée de l'établissement !

En 2018, il ouvre I Fuletti à Penta di Casinca et en 2019 le jeune chef autodidacte décroche le prix Jeunes Talents du Gault et Millau. En 2021, il obtient une seconde toque de la part du célèbre guide.

Fidèle aux saveurs de son enfance et à la tradition familiale, Alessandro revisite, avec des techniques du monde entier, les classiques de la gastronomie méditerranéenne pour nous proposer une cuisine d'inspiration, qui met en lumière la noblesse des produits du terroir.

I Fuletti | *Allée du Vieux Chêne*
20213 Penta-di-Casinca | 04 95 34 06 67

 @ifuletti |  @i_fuletti

Alessandro Capone

I Fuletti

Cochon nustrale au miel de Maquis d'automne

lavande et bourrache



Pour 6 personnes



Préparation 20 min.



Cuisson 9 h.

Difficulté



Le cochon nustrale

3 kg de poitrine de porc

18 gr de sel par kg de viande

3 gr de poivre par kg de viande

**Romarin, sauge, thym et
graines de fenouil**

Salez et poivrez la poitrine de porc. Roulez-la comme un boudin avec les herbes à l'intérieur et ficelez. Faites cuire à 80°C pendant 9h dans un four à l'étouffée. Coupez la viande en tranches fines et préparez la rosace dans un cercle à pâtisserie.

La glace à la lavande

650 cl de lait

150 cl de crème

à 35% de matières grasses

**230 gr de miel de Maquis
d'automne AOP**

Lavande endémique selon les goûts

Faites chauffer le lait et infusez la lavande. Réchauffez le lendemain, filtrez et incorporez la crème dans le lait puis ajoutez le miel. Laissez reposer, mixez et foisonnez.

Le coulis à la bourrache

400 gr de bourrache lavée

1 litre de crème à

35% de matières grasses

Hachez la bourrache puis faites-la revenir dans une poêle. Incorporez la crème et faites épaissir jusqu'à obtenir une consistance nappante. Mixez et filtrez dans une étamine fine. Décorez de quelques fleurs de lavande.

— Alessandro Capone —

I Fuletti

Petturina confite au miel de Miellats du maquis



Pour 6 personnes



Préparation 25 min.



Cuisson 6 h.

Difficulté



La petturina

3 kg de petturina entière
(poitrine de veau corse)

18 gr de sel par kg

3 gr de poivre par kg

Herbes du maquis: myrte,
origan sauvage, erba barona

3 pincées de cannelle

3 pincées de muscade

2 oignons

4 carottes

3 ou 4 tiges de céleri-rave coloré

Muscat du Cap Corse

Miel de Miellats du maquis AOP

Dégreaissez et assaisonnez la petturina avec le sel, le poivre et les aromates. Roulez et ficelez. Faites-la saisir dans une cocotte avec l'oignon, les carottes et le céleri-rave coloré. Déglacez au muscat et couvrez avec de l'eau. Recouvrez d'un couvercle et passez au four pendant 6h à 90°C. Sortez la petturina et laissez égoutter. Avec un pinceau, laquez la viande avec du miel de Miellats du maquis dilué dans un peu de muscat. Repassez la petturina à découvert à 140°C pendant 20 min et laquez la viande toutes les 5 min. Servez avec une purée de pommes de terre, du jus réduit de cuisson et des poires confites.

La génoise

4 œufs

125 gr de sucre

125 gr de farine

Un demi sachet de levure

1 cuillère à soupe de persillade

Séparez les blancs des jaunes d'œufs et montez les blancs en neige. Ajoutez le sucre puis les jaunes, la farine et la levure. Versez dans un moule et enfournez pour 20 minutes à 180°C (th 6).

Alessandro Capone

I Fuletti

L'abeille

miel de Printemps

et agrumes de la Plaine Orientale



Pour 6 personnes



Préparation 1 h 30.

Difficulté



La gelée à la clémentine & la ganache montée au chocolat blanc et citron

Une douzaine de clémentines corses

6 feuilles de gélatine

Miel de Printemps AOP

170 cl de crème fleurette

+ 170 cl de crème fleurette froide

Zestes de citron bio

70 gr de citron vert

40 gr de citron jaune

90 gr de chocolat blanc

La veille, pressez les clémentines. Trempez 4 feuilles de gélatine dans l'eau froide jusqu'à ramollissement. Faites chauffer 1/5 du jus de clémentines à 45°C et incorporez la gélatine. Mélangez le reste de jus. Ajoutez le miel de Printemps. Faites refroidir la préparation dans un contenant pouvant donner le volume de jus pour une épaisseur d'1 cm.

Faites chauffer la crème et faites ramollir les 2 feuilles de gélatine restantes. Une fois la crème chaude, infusez les zestes de citron bio, insérez la gélatine et faites fondre le chocolat blanc. Ajoutez la crème froide et le jus de citron.

Le lendemain, montez la ganache.

La ruche en chocolat blanc & la fleur en meringue

80 gr de sucre glace

4 œufs

Tempérez du chocolat blanc, étalez une fine couche sur du papier bulle, faites refroidir puis démoulez. Préparez une meringue à base de 4 blancs d'œuf et de 80 gr de sucre glace.

Le sorbet miel clémentine & le coulis citron caviar

700 cl de jus de clémentine avec les zestes

150 g de miel de Printemps AOP

100 cl d'eau

80 gr de sucre

100 gr de billes de citron caviar

Mélangez les ingrédients puis foisonnez le tout dans une sorbetière.

Préparez le sirop puis ajoutez les billes de citron caviar.

Notes



MIEL DE CORSE



AOP

MELE
DI CORSICA



Remerciements

Un grand merci aux 4 chefs : Romain Roland, Nadine Micheli, Sébastien Salomon, Alessandro Capone, qui nous ont fait l'honneur et le plaisir de collaborer avec nous afin de vous partager des recettes uniques aux saveurs de notre île.

Merci pour leur disponibilité, leur créativité et leur talent.

Édité par :

Syndicat AOP Miel de Corse – Mele di Corsica 2022

© Conception, réalisation : Perspectives Conseil
contact@perspectives-conseil.com

© Photographies : Magali Cancel / Syndicat AOP Miel de Corse

Tous droits réservés



Imprimé sur papier certifié



PEFC™ 10-31-1188

MIEL DE CORSE



AOP
MELE
DI CORSICA



© Photo : Adèle Sadek

www.mieldecorse.com



Retrouvez les coordonnées des apiculteurs et apicultrices en AOP Miel de Corse

Suivez-nous !



@aopmieldecorse



@aopmieldecorse

Syndicat AOP Miel de Corse – Mele di Corsica
Station ODARC du Pont d'Altiani • RT 50 • 20 251 Altiani