



QUERCY-GARONNE



# Les Recettes du Rucher Pédagogique de Caylus



Association  
Al País de Boneta  
CPIE Quercy-Garonne  
Labarthe 82160 CAYLUS  
05.63.24.06.26



Merci à nos bénévoles et adhérents ayant participé à cette édition 2020 :

Brandy Marie-Agnès

Cadilhac Jean-Louis

Curato Nadette et René

Espinosa Arlette et Georges

Ladeveze Karine

Lina Damien

Mosagna Danièle

Nayrat Monique et Jean-Marie

Ramboz Emilie, Célestine et Madeleine

Vigan Agnès



Créé en 2012 à l'initiative d'apiculteurs amateurs éclairés, le rucher pédagogique a pour vocation, à travers des séances théoriques et pratiques de janvier à octobre, d'initier à la pratique d'une apiculture familiale de qualité.

Le rucher est animé par les apiculteurs bénévoles et par l'animatrice-coordinatrice du CPIE Quercy-Garonne.

Ce livret présente une partie des nombreux savoir-faire des adhérents du rucher.

Ils partagent ici leurs trucs et astuces, utiles au quotidien.



# Les activités du Rucher pédagogique



## Des séances pratiques :

Conduite d'un rucher selon les saisons : Elevage -  
Traitement sanitaire - Récupération d'essaim

## Des séances théoriques :

Sécurité au rucher

Biologie de l'abeille

Connaissance des maladies

Lutte contre les parasites

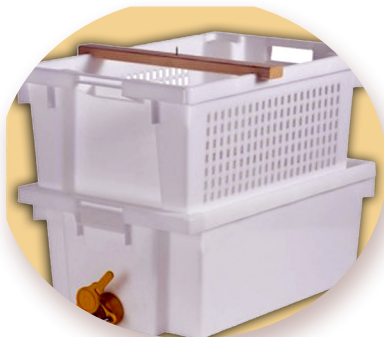
Législation apicole

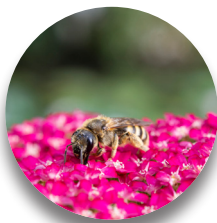
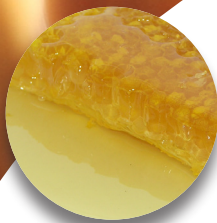
Les bonnes pratiques d'hygiène

Les produits de la ruche

Des projets de mise en valeur de l'abeille  
en partenariat avec la commune de Caylus :  
obtention du label Apicité - 2 Abeilles.

Du prêt de matériel





# Nos Recettes

## Bricolages et savoir-faire - Page 7

- Peintures naturelles pour les ruches
- Support pour ruche
- Cire et bougies
- Fondre et filtrer la cire
- Limiter les fourmis
- Film alimentaire réutilisable
- Carnet floral : pollen et nectar

## Beauté et bien-être - Page 27

- Cire dépilatoire « orientale » maison
- Lait hydratant « Amande et Miel »
- Pastilles au miel et épices pour la gorge
- Baume à lèvres au miel

## Cuisine et gourmandises - Page 19

- Fromages de chèvre sur pommes poêlées au miel
- Hydromel
- Caramels mous au miel
- Langues de chat au miel
- Cigares aux amandes
- Crevettes sautées au miel

## Nourrissement des colonies - Page 32

- Candi
- Candi : les astuces
- Sirop de stimulation
- Sirop : les astuces
- Sirop d'automne

# Bricolages et Savoir-faire



# Peinture naturelle pour les ruches (part.1)



## Ingrédients

- 0,06 litre d'huile de lin,
- 27 g de farine de seigle finement moulue,
- 27 g de sulfate de fer ou sulfate de zinc,
- 0,78 litre d'eau bouillante,
- 08 g de pigments minéraux (terre colorée).



## 1/ Préparation :

- Ajouter le sulfate de fer à l'eau bouillante, mélanger jusqu'à dissolution complète.
- Ajouter la farine de seigle, mélanger et faire cuire 15 minutes.
- Ajouter les pigments, mélanger et faire cuire 15 minutes.
- Retirer du feu et ajouter l'huile pour créer une émulsion.



La proportion d'huile ne doit pas excéder 8% du volume total.  
En laissant reposer la peinture quelques heures, ou mieux une nuit, elle s'épaissit bien, et couvre mieux.

# Peinture naturelle pour les ruches (suite)

## 2/ Exécution :

- Brossage, époussetage, ponçage et dépoussiérage,
- 1 couche d'impression unique après refroidissement complet de la préparation.

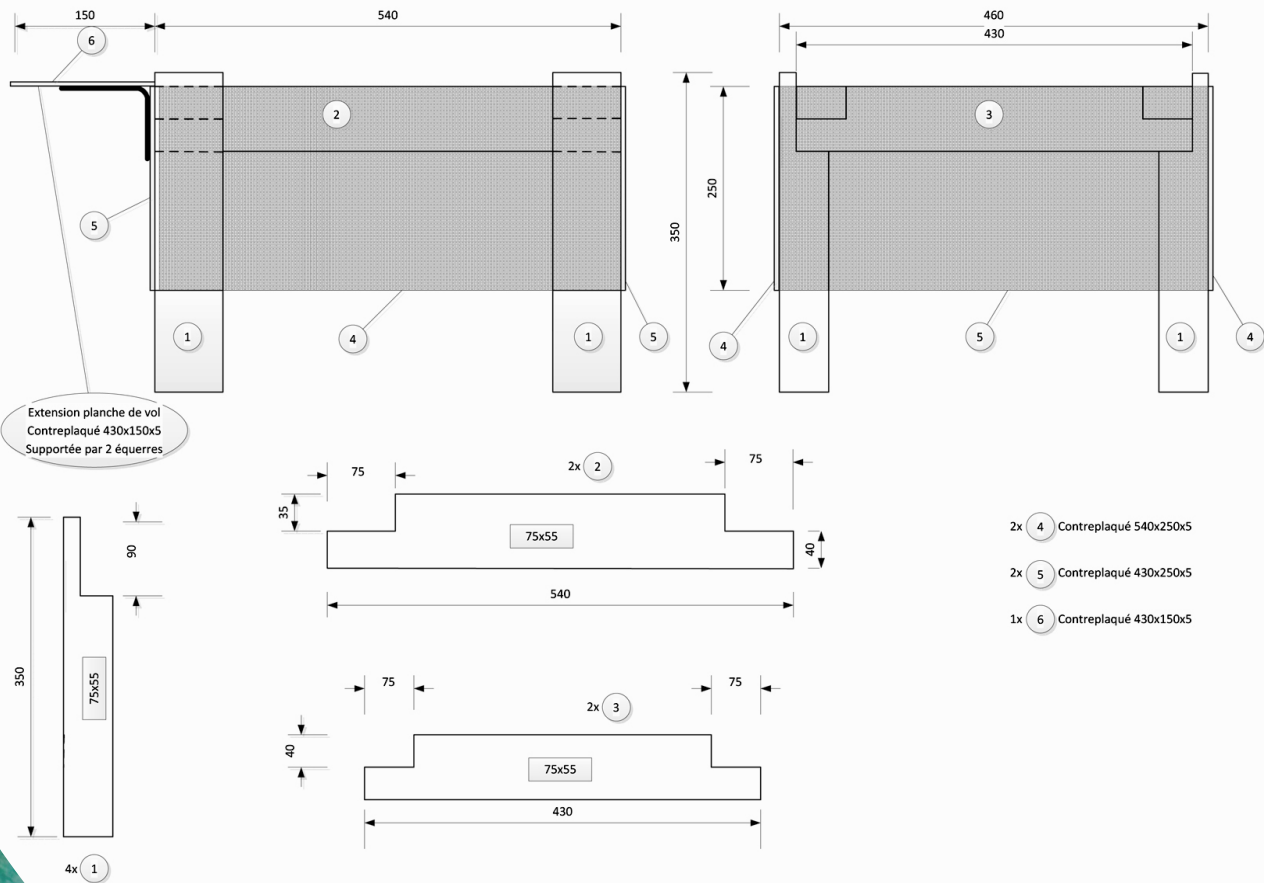
## 3/ Consommation :

- 1 kg par ruche Warré 3 éléments neuve, jamais peinte précédemment : passer 2 couches.
- 750 g par ruche Warré 3 éléments, déjà peinte précédemment : passer 1 couche.
- Temps de séchage de la peinture : 2 heures.
- Durabilité : 10 ans pour pigments clairs, 15 ans pour pigments foncés.
- Rafraichissement : peinture directe sans ponçage préalable ni décapage.



*Cette peinture minérale faite maison est plus difficile à appliquer dans 2 cas : S'il y a des surfaces trop rabotées ou sur les fibres de bois dur, très parallèles aux planches. (surfaces très lisses et dures où la peinture accroche difficilement).*

# Support en bois pour ruche : LE PLAN



# Support en bois pour ruche : REMARQUES

Il y a deux types de support avec planche d'envol :

- Le premier sans flanc.
- L'autre avec les quatre côtés flanqués de contreplaqué...

J'ai caché les côtés car j'avais remarqué qu'une quantité importante d'abeilles passait sous la ruche, puis s'entêtait à essayer de rentrer dans la ruche par le dessous ajouré du plancher.



# Cire et bougies



Il vous faut : .....

- Un faitout ( sacrifié ! pour cet usage),
- de l'eau,
- de la cire.



## Préparation :

Dans le faitout mettez 3 cm d'eau environ, la cire en vrac par-dessus. Quand tout a fondu, avec une écumoire (pas trop fine, elle se boucherait facilement), je retire les grosses impuretés puis je verse dans une brique de lait ou de jus de fruit. Les petites impuretés restantes se déposeront au fond avec l'eau. Quand c'est refroidi, la cire est en haut et l'eau au fond. On peut alors démouler facilement et l'eau s'écoule.

*PS : méthode efficace quand la cire n'est pas trop sale (question d'âge de la cire...) C'est avec cette cire que nous fabriquons des bougies en forme de ruche, d'oeuf.*

# Fondre et filtrer la cire à moindre effort

Il vous faut : .....

- Un cérificateur solaire,
- de vieux collants,
- de la cire,
- un petit seau sans fond.



Si la cire contient encore du miel, la rincer à l'eau froide.

Servez-vous du petit seau sans fond comme d'un entonnoir, tasser au fur et à mesure pour optimiser la place.

Placez la cire dans une des jambes du collant, faire un noeud.

Placez cette sorte de sac dans le cérificateur et laissez travailler le soleil.

Toutes les impuretés petites ou grosses, resteront dans le collant.

Il ne vous reste plus qu'à jeter le collant et son contenu.

Vous aurez ainsi récupéré de la cire filtrée avec peu d'effort.

*Cette méthode est particulièrement efficace avec de la vieille cire très sale !*

# Film alimentaire réutilisable

Il vous faut : .....

- Du tissu en coton le plus fin possible,
- De la cire d'abeille provenant des opercules (bien lavés et séchés),
- Du papier cuisson.



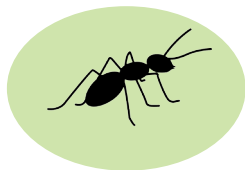
Découpez le tissu préalablement lavé et repassé à la dimension souhaitée.  
Placez-le sur une feuille de cuisson légèrement plus grande que le tissu.  
Saupoudrez-le avec vos opercules de cire en les répartissant de façon homogène.  
Placez une deuxième feuille de cuisson par dessus.  
Passez un fer à repasser bien chaud jusqu'à ce que la cire ait totalement fondu.  
Otez la feuille de cuisson.  
Suspendez votre film alimentaire le temps de son séchage.

Pour l'entretien : le laver à l'éponge (eau froide savonneuse, rinçage eau froide),

*Ne pas le mettre en contact direct avec viande et poisson.*



# Limiter les fourmis entre le couvre-cadre et le toit de la ruche



**Il vous faut :** .....

De la glu de jardinerie ou des feuilles de noyer.



## En prenant le problème par le bas :

Enduire chaque pied de glu que l'on trouve en jardinerie, les fourmis ne pourront plus envahir le dessus du couvre-cadre. Renouvelez la glu, dès qu'elle montre des signes de « faiblesse ».

## En prenant le problème par le haut :

Déposer des feuilles fraîches de noyer entre le couvre-cadre et le toit. Les fourmis délaissent alors l'espace, gênées par les propriétés insectifuges des feuilles. Renouveler régulièrement les feuilles.

# Carnet floral : pollen et nectar (part.1)

17

## Il vous faut : .....

Des feuilles Canson, de l'encre, de la colle ou du fil (pour la reliure).

Les plantes mellifères en floraison, que vous aurez récoltées au cours de vos balades.



On écoute où sont les abeilles, on repère les plantes, on les cueille.

On passe de l'encre sur la plante avec un pinceau, on place une feuille dessus, on appuie avec les mains, c'est fini.

Dans le même temps, on complète un tableau pour connaître leur teneur en pollen et nectar. Les pages sont reliées en livre accordéon.



# Carnet floral : pollen et nectar





# Cuisine et Gourmandises



# Fromages de chèvre sur pommes poêlées au miel

## Ingrédients : .....

- 3 pommes - 1 bûche de chèvre ou 1/2 cabécou par personne,
- 3 cll à soupe de pistaches ou de noix,
- 1 cll à soupe de miel,
- poivre et ciboulette.



Couper les pommes en fins quartiers après avoir ôté le coeur.  
Hacher les pistaches (ou les noix) au mixeur.  
Faire dorer les pommes sur le beurre fondu dans une poêle.  
Poivrer et arroser de miel.  
Répartir les pommes dans quatre petites assiettes allant au four.  
Poser une ou deux tranches de chèvre sur les pommes.  
Saupoudrer avec les pistaches ou les noix.  
Passer deux minutes sous le grill du four.  
Hacher la ciboulette pour en décorer le plat et servir.

# Hydromel

21

## Ingrédients pour 10 litres d'hydromel : .....

- 7,3 litres d'eau (pH idéal entre 3,5 et 4,2),
- 3,840 kg de miel,
- 5 à 10 g de nutriments : Vinoferm Nutrivit,
- 2 à 3 g de levure : Vinoferm Bioferm.



Faire chauffer l'eau à environ 70°C.

Ajouter le miel et mélanger, de sorte à ce qu'il n'accroche pas au fond. Si le miel est trop cristallisé, il est possible de le liquéfier au préalable en plaçant le pot dans un bain-marie à feu doux (ou simplement sous l'eau chaude du robinet).

Compléter avec de l'eau, si besoin, pour arriver au volume final souhaité.

Maintenir la température de 70°C pendant 10 minutes.

Faire refroidir à température de fermentation, environ 20-25°C.

Stériliser le fermenteur (Dame Jeanne par ex), l'entonnoir, le barboteur et un verre (si réhydratation de la levure).

Transférer dans le fermenteur.

*La température de fermentation se situe entre 18°C et 24°C.*

*Au-delà de ces températures, des faux-goûts peuvent apparaître.*



# Caramels mous au chocolat



## Ingrédients :.....o

- 150 g de chocolat dessert,
- 225 g de crème épaisse,
- 120 g de miel,
- 225 g de sucre en poudre.



**Cuisson :** environ 30mn

Faire fondre le sucre dans une casserole avec 4 cuillères à soupe d'eau.

Ajouter le chocolat en petits morceaux et faire fondre avec le sucre. Incorporer le miel et la crème.

Remuer constamment pendant la cuisson avec une cuillère en bois à feu moyen (A noter : à gros bouillons cela va plus vite et c'est sans risque).

Le temps de cuisson varie. Verser 1 goutte du chocolat sur une assiette froide. Si la goutte se détache facilement avec la pointe d'un couteau, le caramel est cuit (Une pâte molle se forme).

Verser dans de petits moules en silicone (Ou sur une plaque et découper les caramels) et laisser refroidir au réfrigérateur.

Les déposer sur une feuille de papier sulfurisé (Plus faciles à attraper) et dans un plat. Les conserver au frais, si on ne les consomme pas tout de suite.

# Langues de chat au miel

23

## Ingrédients : .....o

- 4 oeufs,
- 200 g de bon miel,
- 350 g farine,
- Beurre.



Mettre dans une terrine, le sucre en poudre et les oeufs.

Battre le mélange pour le faire monter.

Ajouter le miel et travailler encore la pâte. Y mélanger doucement la farine.

Beurrer une tôle, coucher dessus la pâte de façon à former des langues (des bâtonnets de pâte) suffisamment espacés pour ne pas qu'ils se touchent à la cuisson.

Cuire à feu moyen (200°) 5 à 6 mn.

Retirer de la tôle avant complet refroidissement.

# Cigares aux amandes

## Ingrédients :.....o

- 20 feuilles de briques,
- 250 g de poudre d'amande,
- 250 g de sucre en poudre,
- 500 g de miel,
- 2 blancs d'oeuf.
- Huile.



## Pour 40 cigares :

2h de temps de préparation  
et cuisson

Mélanger la poudre et le sucre.

Ajouter les blancs d'oeuf et faire à la main une boule comme pour une pâte à tarte.

Si cette boule colle trop, ajouter un peu de farine.

Décoller les feuilles de brique.

Les mettre les unes sur les autres et les couper en 2. On obtient 40 morceaux.

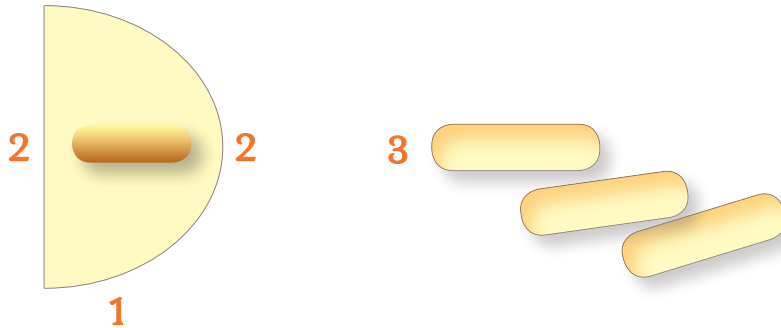
Superposer les 2 parties.

Faire 40 petites boules avec la pâte en les roulant dans la main et de la grosseur d'une petite noix.

Puis faire 40 cylindres d'une longueur d'environ 5 cm maximum.

Prendre 1 demi-feuille de brique puis disposer le cylindre au centre (voir ci-dessous) et :

- 1 - replier la partie basse vers le haut puis,
- 2- replier chaque côté et enfin,
- 3 - rouler pour obtenir un cigare.



Poser sur un plat côté pliure.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle (Environ  $\frac{1}{2}$  doigt, en rajouter au cours de la cuisson).

Y déposer les cigares toujours côté pliure, les faire dorer et les retourner.

Egoutter sur du sopalin.

Faire doucement chauffer le miel dans une casserole jusqu'à ce qu'il devienne bien liquide.

Verser sur les cigares et les rouler dans le miel, les badigeonner 1 par 1.

Attendre que les cigares refroidissent et les mettre au réfrigérateur.



# Crevettes sautées au miel

## Ingrédients : .....

Du miel, de la sauce soja, de l'ail,  
de la coriandre fraîche, des graines de sésames,  
du jus de citron, des crevettes, des gambas,  
un oignon, un poivron, des nouilles chinoises.



Préparer une marinade avec 2 cuillères à soupe de miel, 4 cuillères à soupe de sauce soja, 2 gousses d'ail hachées et un jus de citron.

Laisser les crevettes mariner au réfrigérateur.

Faire revenir les crevettes à la poêle en réservant la marinade.

Réserver les crevettes et déglacer la poêle avec la marinade.

Saupoudrer de graines de sésame et de coriandre fraîche.

Pour l'accompagnement, faire revenir un oignon coupé finement et ajouter un poivron de chaque couleur coupé en dés. Cuisson au goût de chacun mais encore un peu croquant, c'est top.

Servir les poivrons sur des nouilles chinoises.

# Beauté et Bien-être



# Cire dépilatoire « orientale » maison

## Ingrédients : .....

- 50 g de sucre blond ou de canne bio,
- 15 ml d'eau minérale,
- 25 ml de jus de citron,
- 1 cuillère à soupe de miel (environ 20 grammes).



**Ustensiles :** 1 casserole, une cuillère en bois, du papier cuisson et un récipient en verre.

Placer le sucre et l'eau dans une casserole et faire fondre le sucre à feu doux, dès dissolution, ajouter le jus de citron et la cuillère de miel, en remuant sans cesse jusqu'à l'obtention d'une coloration légère et avant la caramélisation du mélange. En fin de cuisson, vérifier la texture en déposant une goutte de préparation sur du papier cuisson, si la goutte est malléable entre les doigts, la cire est prête. Étaler la préparation sur le papier cuisson et placer au réfrigérateur ½ heure, puis sortir la cire et former une boule. Bien malaxer avant toute utilisation afin de la « réchauffer » et la rendre malléable.

# Lait hydratant « Amande et Miel »

## Ingrédients : .....

pour 50 ml de produit fini :

- 30 ml d'huile d'Amande douce bio,
- 10 g de cire en paillettes ou plaque,
- 15 g de miel,
- 6 gouttes de Vitamine E.



**Ustensiles :** 1 balance de précision, un petit pot en verre et un bain-marie, une spatule en bois et un flacon ou pot hermétique de 50 ml.

Déposer l'huile d'Amande douce et la cire dans le pot en verre, porter au bain-marie jusqu'à dissolution complète de la cire.

Ajouter le miel et la Vitamine E, mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Transvaser la crème obtenue dans un contenant hermétique.

Conserver à l'abri de la lumière.

*Durée de conservation : 3 mois.*

# Pastilles au miel et épices pour la gorge



## Ingrédients :

- 100 g de sucre blond ou roux de canne
- 60 ml d'eau
- ½ cuillère à soupe de jus de citron
- ½ cuillère à soupe de miel
- ½ cuillère à café de gingembre moulu
- 1 clou de girofle à réduire en poudre au mortier
- un peu de sucre glace.



**Ustensiles :** 1 petit pot en verre, 1 grande casserole, un fouet, une balance, du papier cuisson et un mortier.

Mettre tous les ingrédients dans la casserole et porter à feu doux en mélangeant de temps en temps la préparation jusqu'à l'obtention d'une caramélisation.

Déposer des « gouttes » de la préparation sur le papier cuisson, afin de former les pastilles.

Saupoudrer de sucre glace, afin que les pastilles ne se collent pas entre-elles dans le pot de conservation.

*Durée de conservation : 6 mois.*

# Baume à lèvres au miel

## Ingrédients :

- 2 cuillères à café rases de cire d'abeille râpée ou en granulés
- 15 ml d'huile d'Amande douce
- ½ cuillère à café de miel
- 2 gouttes d'huile essentielle de Petitgrain Bigaradier.



## Ustensiles :

1 nécessaire pour bain-marie, un bol en inox, un fouet, une spatule, un contenant hermétique.

Placer l'huile d'Amande douce et la cire dans le bol en inox et porter au bain-marie jusqu'à la fonte complète de la cire, ajouter alors le miel et retirer du feu.

Ajouter ensuite l'huile essentielle de Petit-grain Bigaradier et bien mélanger à la spatule en bois. La préparation prendra un aspect solide, pratique à prélever, de préférence avec une spatule propre « à la demande ».



*Durée de conservation : 1 mois.*

# Nourrissement des colonies



# Candi (part.1)

## Ingrédients : .....

- 1 l d'eau
- 1 kg de miel
- 6 kg de sucre cristallisé.



*Cette recette ne nécessite pas  
l'utilisation d'un thermomètre.*

## Ustensiles :

- Un grand récipient, genre bassine à confiture
- Une grande spatule en bois
- Des bacs de faible hauteur (4 cm par exemple) pour couler le candi  
(On peut les fabriquer soi-même en bois : dimension du fond 25 cm. x 15 cm. par ex,  
ou récupérer des boîtes métalliques, genre boîte à biscuits).

Porter le litre d'eau à son début d'ébullition.

Ajouter le kilo de miel et tout en brassant, atteindre le début d'ébullition.

Continuer ainsi kilo après kilo.

Après le 6ème kilo de sucre, laisser bouillir 5 minutes à gros bouillons et feu vif,  
**en ne remuant que pour faire dissoudre le sucre** et en veillant au débordement.

Retirer du feu.

## Candi (suite)

Laisser refroidir naturellement jusqu'au moment où on peut saisir la bassine à pleines mains, sans se brûler (température d'environ 50°).

Brasser alors énergiquement le sirop jusqu'à ce qu'il blanchisse et s'épaississe. Avant qu'il ne soit trop épais, le verser dans les récipients et attendre le complet refroidissement.

*Le candi doit être souple : l'ongle doit « marquer ».*



Candi protéiné ensaché

## Les conditions de la réussite du candi :

- Un moyen de chauffage puissant, genre « tripattes » avec bouteille.
- Ne pas dépasser 118°, donc bien respecter les temps de chauffe indiqués, si on n'a pas de thermomètre.
- Ne pas brasser pendant le refroidissement jusqu'à 50-60°.
- Brasser énergiquement ensuite et couler en moules rapidement, dès que le mélange blanchit.  
Un malaxeur à peinture monté sur une perceuse convient très bien pour cette opération.

**Un candi filant ne se recuit jamais.** Pour le récupérer, l'incorporer à raison de 1 kg dans une nouvelle tournée ou l'utiliser en nourrissage liquide d'automne, après dissolution dans de l'eau.

**Un candi cristallisé à gros grains** sera pris par les abeilles mais avec de la perte : de nombreux gros cristaux se retrouveront sur le plancher, ou sur le sol en cas de plancher totalement grillagé non fermé en hiver. Cet éparpillement risque d'attirer les fourmis.

## NOURRISSEMENT

## Sirop 50/50 de stimulation printemps

## Ingrédients : .....

- 1 l d'eau
- 1 kg de sucre cristallisé de canne ou de betterave
- une grosse poignée de plantes (thym, romarin, ronces)



1 l d'eau +  
1 kg de sucre =  
1,6 l de sirop

**Ustensiles :** Un grand récipient haut, une grande spatule en bois, un entonnoir, des bouteilles ou des petits cubis.

Chauffer l'eau.

Mettre les plantes à infuser quelques minutes, puis les enlever.

Ajouter le sucre et mettre à chauffer pour le faire fondre.

Laisser refroidir et mettre en bouteille.

A conserver au frais et à utiliser rapidement (sinon moisissure).

*Le sirop est mieux accepté par les colonies, lorsqu'il est servi légèrement tiède ou au moins à température ambiante. En dessous de 10° un sirop n'est plus pris par les abeilles.*

# Sirop stimulant ( les astuces )

37

**Attention à ne pas faire chauffer le sirop avec le vinaigre : risque de toxicité**

**COMBIEN ?** Environ 1,5 litres par semaine semble le minimum pour aider la colonie.

**QUAND en SAISON ?** En fin d'hiver, quand les abeilles sortent et jusqu'à la première miellée conséquente.

**ATTENTION AU PILLAGE !**

Réduire les entrées si besoin.

Nourrir toutes les colonies.

Privilégier les nourrisseurs ronds (ou carrés) seulement accessibles aux seules abeilles de la ruche.

Nourrir le soir : les abeilles sont chacune dans leur ruche.

Si nourrisseur couvre-cadre : veiller à son étanchéité par rapport aux abeilles d'extérieur (fissure, jointure).



# Sirop d'automne

## ATTENTION AU PILLAGE !

**Un sirop 30/70** (1 litre d'eau pour 2,33 kilos de sucre),

Ou

**Un sirop 40/60** protéiné avec 50 gr de pollen ou substitut.

Lorsqu'il est tiède (moins de 35°) on y ajoute, soit du pollen frais dont on connaît la provenance (pesticides ??) ou des substituts de pollen (dans le commerce : levure de bière, soja).

Ajouter les protéines **bien mixées** pour disperser ces produits dans le sirop, en proportion de 5 à 10 %, (ils sont insolubles ou très peu solubles). Les abeilles ne « mâchent » pas : les morceaux doivent être de l'ordre de 0,2 mm.

**COMBIEN ?** En général 0,5 litre à 3 reprises, espacées de 3 à 4 jours ou candi protéiné en pain de 1 kilo.

**QUAND ?** A la fin de l'été (à partir de la mi-août / début septembre).

*Attention à la conservation* : ce sirop protéiné tourne très vite. S'il est mal dilué, les protéines restent collées sur les parois du nourrisseur (si nourrisseur rond).

*Ne pas chauffer le pollen au-delà de 35 °C (perte des propriétés nutritives).*



# Conseils pour bien choisir son miel

**Première précaution** pour choisir un miel de qualité : vérifiez sa provenance.

Privilégiez les miels bien identifiés (pays, mis en pot par l'apiculteur).

Achetez directement à l'apiculteur ! Sur votre marché local ou directement sur l'exploitation. Vive les circuits courts !

## Les miels d'appellation florale :

Pour qu'il soit possible de spécifier l'origine florale, par exemple « miel de lavande » ou « miel de romarin », celui-ci doit provenir essentiellement de la source mentionnée. Mais il ne sera jamais mono-floral à 100 %.

Il existe également sur le marché des dénominations plus ou moins floues telles que « miel de montagne », « de forêts », « de garrigue », « de bocage ».

Seule « miel de montagne » **est une appellation officielle**.



*Le miel peut être liquide, solide ou cristallisé. À la sortie de la ruche, le miel est toujours liquide, mais une fois extrait et mis en pot sans être chauffé, il va cristalliser plus ou moins vite, selon sa composition.*



**Association Al País de Boneta**  
**CPIE Quercy-Garonne**  
**Labarthe - 82160 CAYLUS**  
**mdp82@wanadoo.fr - 05 63 24 06 26**



**QUERCY-GARONNE**