

## Choisir et reconnaître son miel bio



Les apiculteurs qui commercialisent leur miel bio doivent respecter des règles d'étiquetage spécifiques du label européen.

Cet étiquetage vise à consolider la confiance des consommateurs quant au contrôle et à la provenance des produits qu'ils consomment.

### Miel d'Acacia

Michel MARTIN  
1 rue d'Alsace  
00000 COMMUNE

Lot n° XX



FR-BIO-01  
Agriculture France

A consommer de préférence avant fin 08/2030

Poids net : 250 g

Logo européen

Code de l'organisme certificateur, agréé par l'Institut National de l'Origine et de la qualité (INAO), qui assure la certification et contrôle le respect du cahier des charges du règlement bio par l'apiculteur.

Mention du lieu de production, il est possible qu'il soit mentionné également : Agriculture UE  
Dans le cas de la mention : Agriculture non-UE, le miel n'est pas produit en Europe.

## Trouver du miel bio en région



Pour retrouver les apiculteurs certifiés en Agriculture Biologique et qui pratiquent la vente directe en région Grand Est, connectez vous sur :

[WWW.BONPLANBIO.FR](http://WWW.BONPLANBIO.FR)

# LE BON PLAN BIO POUR MANGER BIO LOCAL



### Votre apiculteur



Bio en Grand Est

BIO EN GRAND EST  
Les acteurs de la bio

[www.biograndest.org](http://www.biograndest.org)

Avec le soutien de :



Bio en Grand Est



# Le petit guide du miel bio en Grand Est



## Miel Bio, de quoi parle-t-on ?

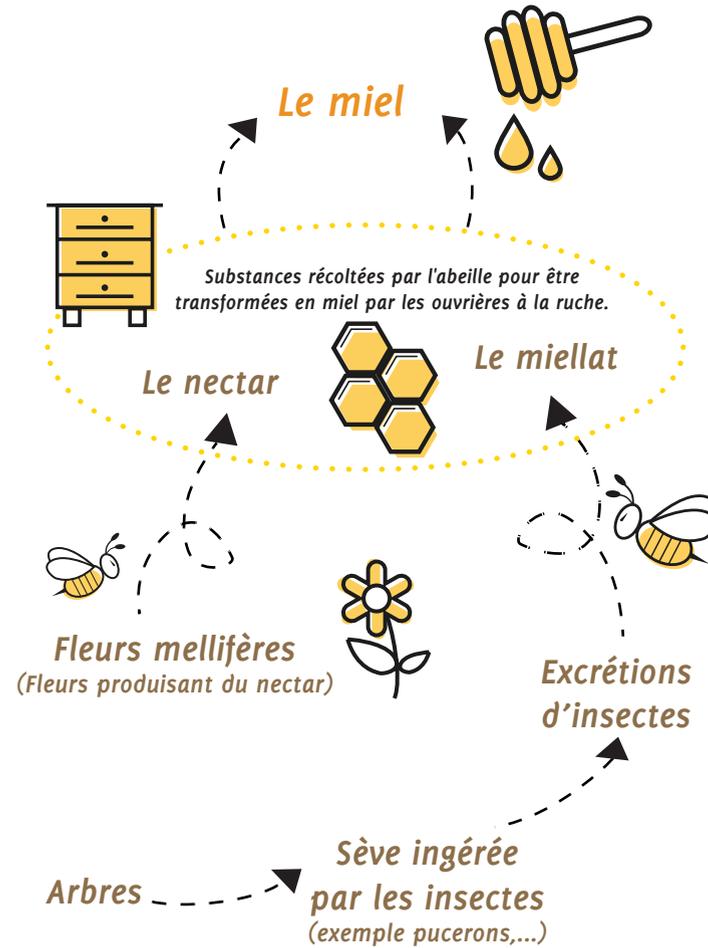


La certification Agriculture Biologique, en apiculture comme dans les autres filières, est d'abord une obligation de moyens et non de résultats.

Les contrôles ciblent en priorité les méthodes, les intrants et les itinéraires techniques employés par les apiculteurs.

- Les abeilles doivent disposer de **cultures bio** ou d'**espaces sauvages** (type forêt, friches naturelles) dans un **rayon de 3 km**. Les zones de butinage sont éloignées des zones nuisibles à leur santé : zones urbaines, industrielles.
- L'apiculteur privilégie les méthodes **préventives** plutôt que curatives.
- Les traitements utilisés pour la santé des abeilles sont fait à partir d'**huiles essentielles** et d'**acides organiques**.
- Des **analyses** et des **contrôles** réguliers sont réalisés par des organismes certificateurs indépendants pour garantir un produit conforme au règlement bio.
- L'**alimentation** des abeilles est **naturelle** et **bio** (exemple : sucre, sirop).

## D'où vient le miel ?



## Les différents miels



### Le miel d'acacia

Miel fluide, doux et translucide.

Riche en fructose/glucose et en sels minéraux.

Idéal pour la cuisine et la pâtisserie.

### Le miel de châtaigner

Miel épais au goût puissant. Utilisé pour booster le système immunitaire et pour une meilleure circulation du sang.

### Le miel de tilleul

Miel assez parfumé, mentholé.

Souvent utilisé pour ces vertus apaisantes.

### Le miel de sapin

Miel de miellat. Arôme malté et balsamique.

Utilisé pour ses vertus antiseptiques.

### Le miel toutes fleurs

Miel crémeux. Idéal pour des tartines.

Riche en vitamines et minéraux.

### Le miel de forêt

Miel de miellat de couleur sombre et saveur boisée et parfois mentholée.

## BON À SAVOIR

- La couleur du miel varie selon la substance butinée par les abeilles : très claire pour le miel d'acacia et sombre/brune pour le miel de sapin.
- La cristallisation est un phénomène naturel mais réversible : juste avant consommation, il est possible de réchauffer très légèrement le miel à 35°/40°C (température de la ruche) et il retrouvera sa consistance liquide. Ne surtout pas utiliser le four à micro-ondes : une température excessive détruit les qualités du miel.

