



## LUNE DE MIEL À GENÈVE

22 FÉVRIER 2019 / BY CAROLINE DECIMA



D'abord un coup de foudre à sens unique, puis une histoire passionnelle. Les abeilles l'ont choisie, Stéphanie VUADENS s'est laissée séduire. Toutes ces années, à force de s'approprier et de s'aimer, ont donné un produit genevois d'exception : Les Miels de Stéphanie. Un savoir-faire dans les règles de l'art que l'apicultrice engagée a à cœur de faire connaître.

### L'HAPPY-CULTRICE

Un virage franc sur un parcours pourtant tracé. Une jeune femme épanouie dans cette nouvelle vie pleine de sens et de goûts. Une rencontre en toute simplicité et en toute franchise laissant croire que le produit sera de la même teneur. Et c'est bien le cas ! **Les Miels de Stéphanie, c'est une mission.** C'est écrit sur le pot – parmi tout un tas d'autres informations essentielles à savoir. L'apicultrice est reine dans son royaume. Protectrice et bienveillante, elle veille sur ses championnes, 400 ruches réparties sur 40 sites

différents autour de Genève. Et quand on sait qu'une seule ruche peut contenir jusqu'à 60'000 ouvrières, quelques 1000 faux bourdons pour féconder la seule et unique reine de la colonie, cela fait du monde à observer ! Stéphanie joue un rôle d'accompagnatrice, elle laisse faire Dame Nature et intervient pour récolter le précieux nectar de ses courageuses protégées. C'est une simple histoire d'amour, de patience et de respect, dans la tradition du métier.



## TOUS LES GOÛTS SONT DANS LA NATURE

Nourriture des abeilles et monnaie d'échange, Stéphanie prélève le miel en bonne intelligence de mai à juillet. Avant, les butineuses se développent dessus. Après, elles s'en régaler. Trois récoltes seulement, toutes différentes, de territoire en territoire, de mois en mois, d'année en année. **Il n'y a pas produit plus merveilleusement variable que le miel, la Nature décide de ce qu'elle nous offre.** Que vous soyez miel de printemps ou miel d'été, que vous préférerez les arômes de thym ou de cognassier, encore faut-il savoir ce qu'est le vrai miel. Stéphanie, toute engagée et passionnée qu'elle est, m'a ouvert les yeux sur la question.

“

Qu'on se le dise, le miel est l'un des produits les plus trafiqués de notre industrie alimentaire.

STÉPHANIE VUADENS, LES MIELS DE STÉPHANIE

**Sachez, vous aussi, que l'or liquide perd de sa superbe dès lors qu'il est assemblé, vieilli, chauffé et conditionné dans du plastique.** Si vous avez un doute sur tout ou partie de ces critères, passez votre chemin. Le miel authentique suit un processus naturel de cristallisation, plus ou moins rapide en fonction de la concentration en sucres, liée directement à la période de récolte. Ceux d'acacia et de châtaignier qui restent liquides, font figure d'exception. Pour les autres, ils ont été chauffés et/ou assemblés. Assemblés comme le sont vraisemblablement "les miels de pays". Jeunes ou vieux, d'ici ou d'ailleurs, vous n'en aurez pas la certitude. Liquides ? Il y a eu chauffé du nectar et de ses précieuses enzymes, qui en plus de vieillir mal, ne supportent pas d'être chauffées. Ce miel-là, aux propriétés dégradées, n'aura donc plus aucun intérêt nutritionnel, sinon celui du goût... Et, là encore, on serait en droit de s'interroger sur la composition. Ajout de sucre ? D'eau ? De pollen ? De glucose ? Ne cherchez pas, vous ne trouverez pas non plus d'étiquette sur la composition du pot pour rassurer votre gourmandise. Les choses bougent côté législation, mais nous n'y sommes pas encore...

En définitive, soyez vigilants, pour votre santé et pour le respect du produit. **Préférez toujours un miel certifié bio, brut de ruche, dans un pot en verre, avec une date et un lieu de récolte apposés.** Les Miels de Stéphanie rassemblent ces critères essentiels et garantissent la qualité espérée.



Succombez, c'est permis !

## DE L'OR EN POT

Avec ce que vous savez désormais : le miel dilué dans votre tisane bouillante, oubliez s'il vous plaît..! Pensez au travail colossal des abeilles que vous réduiriez alors à néant. Un triste gâchis, non ? La pureté du miel s'apprécie à la cuillère, simplement, raisonnablement bien-sûr, et à bon escient, nous laissant profiter de toutes les propriétés dont recèle ce sucre naturel. Et il y aurait tant à dire sur ce "nectar de jabot", fabriqué dans un grand bisou collectif par une micro-société d'insectes parfaitement orchestrée, aussi efficace que fascinante ! **Les produits naturels de la ruche ont des bienfaits multiples. On parle d'apithérapie.** Riche en vitamines, antioxydants, oligo-éléments, minéraux et principes actifs, le miel est un formidable fortifiant, cicatrisant, anti-inflammatoire, énergisant, anti-bactérien, allié du système digestif, etc. Et à chaque type ses propriétés : par exemple le miel de pissenlit aura des bienfaits diurétiques, celui de luzerne plutôt énergétiques. Vaste sujet.

Et pour nous resituer quelque peu... La relation Homme-Abeilles date d'il y a environ 6000 ans et l'apiculture telle que nous la connaissons du 18ème siècle. Les récoltes, avec des hauts et des bas, sont florissantes jusque dans les années 1980-1990. Depuis 100 millions d'années, ce petit insecte robuste résiste à de nombreux changements et bouleversements. Mais hélas, c'est avéré, nos abeilles peinent aujourd'hui à perdurer, plus agressées que jamais par l'action ou l'inaction de l'Homme. C'est alarmiste, mais c'est un fait. Stéphanie, l'apicultrice, est la gardienne des sentinelles de l'environnement. Poussée tous les jours à préserver ce qui l'entoure, elle a eu la belle initiative d'impliquer d'autres acteurs dans cette sauvegarde de l'urgence : en parrainant une ruche, ils endossent eux aussi le rôle de gardien et se régaler en prime de la production des petites locataires. L'art de joindre l'utile à l'agréable.



Stéphanie VUADENS sensibilise et convainc avec un produit de grande qualité, dans le respect des traditions. Sa fierté c'est de voir les miels de ses ruchers portés dans la sphère sélective de la Gastronomie. Des Chefs sont passés à l'acte du parrainage, soutenant un terroir, un artisan et la conscience écologique, à l'instar de Dominique Gauthier, chef étoilé du Chat-Botté au Beau-Rivage Genève qui nous ouvre généreusement ses cuisines et nous raconte la gourmandise et Les Miels de Stéphanie.

**Alors, à quand votre ruche à vous ? Moi, j'y songe déjà ...!**

Points de vente des Miels de Stéphanie:

Fromagerie Bruand, Halles de rive, Genève – Les 8 Boulangeries Pougner, Genève – La Bonbonnière, Genève – Nature & Découverte, Genève et Balexert – L'épicerie du marché, Carouge – Les saveurs d'ici et d'ailleurs, Genève – Boucherie du Molard, Genève – MANOR Cornavin, Vesenaz et Chavannes – GLOBUS Genève, Balexert et Lausanne



www.carolinedecima.com  
carolinedecima@gmail.com  
@once.upon.a.bloom

Caroline DECIMA  
+41 (0)78 752 26 98

www.makemydaylicious.com  
hello@makemydaylicious.com  
@make.my.daylicious