

LE MIEL

- autre(s) nom(s) utilisé(s)	/
- nom chimique	/
- codes européens de l'additif	/
- pouvoir sucrant	Le miel a un pouvoir sucrant supérieur d'environ 25 à 35 % par rapport au sucre.
- pouvoir calorique	Le pouvoir calorique du miel est d'environ 3,2 kcal/gr (contre 4 pour le sucre)

HISTORIQUE ET ORIGINE

Si l'on se réfère à la définition officielle du mot «édulcorant» («Substance d'origine naturelle ou de synthèse donnant une saveur sucrée»), le miel en est bien un et le plus ancien d'entre eux (le plus ancien des papyrus qui en fait référence à plus de 4 500 ans).

UTILISATION

Son utilisation est diverse : en substitut du sucre pour le café et les boissons chaudes, dans certaines pâtisseries, pour adoucir la gorge en cas d'irritation, etc.

Le miel n'est pas du tout conseillé au régime du diabétique (il contient tout de même plus de 30 % de glucose, sucre très rapide). Pour la même raison, il peut faciliter la naissance de caries dentaires...

EFFETS INDÉSIRABLES, DANGÉROSITÉ ÉVENTUELLE

Le miel a l'avantage de ne provoquer aucun effet indésirable grave. Bien évidemment, certaines personnes allergiques à certains pollens peuvent être intolérantes mais les cas restent très rares.

(dernière mise à jour : mai 2011)