

# La cristallisation du miel

La cristallisation, ce phénomène étrange qui transforme votre beau miel doré en un bloc de sucre et qui fait basculer votre état émotif face à votre sécurité alimentaire, mérite selon moi une place de choix dans mes chroniques. Pourquoi ?

Parce que c'est un phénomène intrinsèque au miel et un gage de qualité pour vous...

Parce que c'est la preuve que le miel est une matière vivante et qu'il est donc totalement différent du sucre blanc...

Parce que tout le monde a des questions sur la cristallisation du miel et que la majorité croit qu'une fois cristalliser le miel n'est plus bon !

La texture du miel influence toujours notre expérience gustative. Au moment où les miels sont produits par les abeilles, ils sont tous liquides. Avec le temps, des cristaux s'y développent ce qui modifie sa texture liquide vers des stades crémeux, granuleux ou même visqueux. Ce phénomène n'est pas une altération du miel, mais plutôt le signe de son évolution et une marque de son caractère « vivant ».

Aliment vivant ! On dit que le miel est vivant, car il évolue au passage du temps et que ses variations seront différentes selon sa composition, le rendant plus ou moins propices à la cristallisation. Effectivement, la vitesse de cristallisation et la grosseur des cristaux varient en fonction de la teneur en eau de chaque miel, de l'exposition au chauffage qu'il subira durant l'extraction ou la mise en pots, de la présence de microparticules (pollen ou cristaux), mais surtout de l'équilibre des sucres principaux qui entrent dans sa composition : le fructose et le glucose. Plus la teneur en fructose d'un miel est élevée (par exemple, le miel de trèfle), plus il restera liquide longtemps. Plus sa teneur en glucose est élevée (par exemple, le miel d'automne), plus il cristallisera rapidement et plus ses cristaux seront fins, en général. La teneur en eau tant quant à elle freine la cristallisation alors que la présence de pollen l'accroît puisque les cristaux de sucres s'y accrochent pour se multiplier.

La texture du miel est donc largement tributaire de la provenance du nectar. Certains nectars, une fois transformés en miel, ont une consistance qui leur est typique. Le miel de bruyère callune, par exemple, est gélatineux au point de ne pouvoir être extrait des cadres par la force centrifuge. Dans certains cas, comme dans celui du miel brut issu de la floraison d'automne, la cristallisation devient un atout agréable puisqu'elle transforme naturellement le miel liquide en miel crémeux. À l'inverse, dans le cas des miels qui ont été surchauffés durant les étapes d'extraction ou de mise en pots, la cristallisation est tellement grossière qu'elle rend le miel ferme au point qu'il devient difficile d'y plonger une cuillère, ce qui réduit quelque peu le plaisir de le consommer.

Surtout, il ne faut pas penser que le miel cristallisé est gâché ! Avec un peu de brassage, il s'amalgame encore très bien à d'autres ingrédients. Afin de liquéfier le miel, il faut le chauffer doucement au bain-marie. Il est important de ne jamais chauffer le miel au four à micro-ondes. Attention ! L'eau dans la casserole ne doit pas bouillir, mais frémir légèrement. La température idéale de décristallisation est atteinte lorsqu'il est possible de déposer un doigt dans le miel sans se brûler.