

Médecine du miel

Douce, énergisante, nourrissante... il existe de nombreuses utilisations :

- **gelée royale** —> 1 c. à jeun le matin pour se donner de l'énergie et nourrir les surrénales
- **propolis** —> extrait dans de l'alcool, il est précieux pour prévenir les infections
- **pollen** —> riches en vitamines B, on peut ajouter quelques graines dans une vinaigrette et laisser diluer pendant 10 min
- **miel** —> à consommer non pasteurisé pour conserver le plus de nutriments, aromatisé ou non (comme le sapin par exemple)
- **pain de miel / gaufre de miel** —> le miel est encore sur la cire d'abeille. On le déguste avec quelques noix de cajou en bouche pour mieux défaire le corps gras de la cire d'abeille.



- **onguent** —> à inclure dans sa trousse de pharmacie verte pour favoriser la cicatrisation d'une petite plaie

Il existe multiples producteurs locaux. Au Québec, je vous invite notamment à découvrir les Miels d'Anicet, Herbamiel, Alvéole, Miel Shefford et Miel Fontaine.

Muffins au miel et épices par Laeticia Deleage, ND.A

Ingrédients

- 1 tasse de poudre d'amande
- 1 tasse de farine de quinoa
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de miel
- 2/3 de compote de pomme
- 1/4 tasse huile végétale
- 1/2 c à soupe de poudre à lever
- 1/2 tasse de lait végétal
- 1 c à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c à thé de bicarbonate

Épices au goût

- Anis
- Cannelle
- Cardamome
- Gingembre
-

—> *N'hésitez pas à réutiliser les épices du Masala Chaï de votre coffret rituel !*

Mélanger les ingrédients secs ensemble.

Dans un autre bol, mélanger les ingrédients humides.

Ensuite combiner les 2 et bien mélanger.

Mettre dans des moules au four à 350F/180C pendant 15-20 minutes.

Régalez-vous!