



Le pollen frais

Des fleurs dans votre assiette !

Avant de quitter la ruche pour la récolte de pollen, l'ouvrière prend du nectar dans son jabot.

De fleur en fleur, elle s'envole encore toute saupoudrée de pollen, en bougeant savamment ses pattes, elle rassemble cette fine poudre humectée de nectar dans **ses corbeilles à pollen**.

C'est une partie de ces pelotes de pollen que l'apiculteur récolte en prenant soin de ne pas priver les abeilles qui nourrissent le couvain avec cet aliment extraordinaire...

Ce pollen de fleurs, récolté à Belle-Île-en-Mer et issu d'un mode de production biologique, est trié et congelé dès sa récolte.

Conservation et utilisation

Ce pot de pollen a été congelé à la récolte. Il se conserve au congélateur (ou au freezer), et doit être consommé en respectant la DLUO, indiquée sous le pot.

Il se conserve également au réfrigérateur, pour 10 jours max. Dans ce cas, poser la capsule sur le pot sans la visser.

Il est vivement conseillé, pour une meilleure assimilation et digestion, de **consommer le pollen en même temps qu'un autre aliment** (les fruits

Pour constituer 2 pelotes pesant de 8 à 12 mg, 200 fleurs sont visitées par l'abeille ! Les pollens (entomophiles) récoltés par les abeilles diffèrent des pollens transportés par le vent (anémophiles) qui sont à l'origine des manifestations allergiques respiratoires.

Au gré de ses origines florales, le pollen change de couleur et de saveur. Le pollen est très riche en protéines : il contient de nombreux acides aminés (19), mais aussi des vitamines (B, C, E, H) et des enzymes, provenant notamment des sécrétions salivaires (ferments lactiques de souche *Lactobacillus bifidobacterium*) introduites par l'abeille lors de la confection des pelotes.

sont une bonne idée !).

Une grande cuillère de pollen congelé à l'état frais est recommandée. On peut le prendre seul ou le saupoudrer sur une salade de fruits, des crudités, une compote, un yaourt, du fromage frais ou sur du muesli...

Le pollen peut être aussi un ingrédient culinaire original : **décoration** de glaces, crêpes, gâteaux, fromage blanc, salades, smoothies, etc.