

Au lycée Louis Bascan, les élèves de Bac pro mettent le miel à l'honneur au restaurant d'application de l'ENK

De la ruche à l'assiette, les élèves de la section hôtelière ont exploré les multiples saveurs du miel à travers un repas entièrement imaginé autour de ce produit.

À Rambouillet, le miel ne se contente pas de sortir des ruches : il s'invite aussi dans les cuisines de l'ENK . Depuis plusieurs années, l'établissement accueille des colonies d'abeilles noires. Une présence originale qui permet aux élèves de la section hôtelière de découvrir un patrimoine vivant, mais aussi de s'intéresser de plus près à un produit qui peut se révéler étonnamment riche en cuisine.



Les élèves de seconde bac pro hôtellerie ont ainsi eu l'occasion de visiter les ruches et de découvrir l'univers des abeilles. Cette première approche s'est poursuivie par une découverte sensorielle des différents miels. Ils ont notamment pu déguster plusieurs variétés et apprendre à reconnaître leurs saveurs et leurs particularités.

Découvrir et reconnaître les saveurs des différents miels sur une séance avec M.Ruchat (apiculteur)





Un repas imaginé autour du miel

Après la découverte, place à la pratique. Accompagnés par leur professeur M Greard, les élèves de bac professionnel ont relevé le défi par le biais d'un projet pluridisciplinaire sur 2 ans de concevoir un repas entièrement élaboré autour du miel. Une expérience qui leur a permis de travailler les associations de saveurs et de montrer que le miel peut trouver sa place bien au-delà des préparations sucrées.



Coté salle, la réalisation de cocktails à base de miel a aussi fait son effet avec des associations surprenantes avec volka, citron, miel et l'apérol.



Cocktails Au Miel

Les Ruches Du Brésil

(Cachaça, sirop de miel, jus de citron et jus d'orange)

7cl (4 €)

Merchant Of Venice

(Vodka, apéritif, jus de citron, sirop de miel)

7cl (4 €)

Virgin Mojito Au Miel

(Sirop de citron vert, feuilles de menthe, l'eau gazeuse, sirop de miel de printemps)

7cl (3 €)



Menu tout miel



- **TARTARE DE POULPE AU MIEL DE PRINTEMPS**

L'association iodé du poulpe s'équilibre bien avec la douceur du miel et arrondit l'acidité du citron

- **FILET DE DORADE MARINÉ AU MIEL DE SARRAZIN, LEGUMES GLACÉS ET SA DOUCEUR DES RUCHES**

Alliance Terre et mer avec un miel de caractère aux notes boisées, le miel contraste avec la finesse du poisson iodé

- **DUO DE POMME EMMIÉLÉ D'ACACIA ET DE FLEUR ET GINGEMBRE**

La douceur du miel d'acacia à la note florale laisse l'acidité de la pomme au centre du dessert, quant à la pomme reinette cuite avec un miel toutes fleurs apporte une rondeur au dessert et le gingembre relève légèrement l'ensemble de l'assiette

- **MILLE FEUILLES, PISTACHE ET COCO AU MIEL DE PRINTEMPS**

La douceur du miel sur le croustillant du feuilletage arrondit les saveurs de la pistache et les saveurs exotiques de la coco

- **TARTELETTE, VIOLETTE ET CASSIS AU MIEL DE FLEURS D'ÉTÉ (MIGNARDIDES)**

Le côté floral et puissant du miel toutes fleurs supporte l'acidité du cassis pour en arrondir les saveurs avec un parfum de violette qui s'associe parfaitement au miel toutes fleurs





Tartare de poulpe au miel de printemps

En entrée, le **tartare de poulpe au miel de printemps** joue sur un équilibre subtil. La finesse iodée du poulpe rencontre la douceur florale du miel, qui vient également envelopper l'acidité du citron.



Filet de daurade au miel de sarrasin

Pour le plat, les élèves ont choisi un **filet de daurade au miel de sarrasin**. Avec son caractère boisé, le miel de sarrasin apporte de la profondeur à la préparation et contraste avec la finesse iodée de la daurade. Une véritable alliance entre terre et mer.





De la mise en place en cuisine à l'envoi par
les élèves de salle



Duo de pomme emmiellé d'acacia et de fleur au gingembre

La douceur délicate du miel d'acacia, aux notes florales, met en valeur l'acidité fraîche de la pomme crue. Au cœur du dessert, la pomme de reinette cuite au miel toutes fleurs apporte une rondeur chaleureuse, tandis que le gingembre vient relever subtilement l'ensemble de l'assiette.



Autre proposition gourmande : **Mille-feuille pistache & coco au miel de printemps**
Le miel de printemps glisse sur le feuilletage croustillant comme une caresse dorée, adoucie par la pistache et éveillée par les notes exotiques de la coco.





Enfin, la **tartelette violette et cassis au miel de fleur d'été** vient clôturer ce parcours gourmand. Le caractère floral du miel s'associe à l'acidité du cassis et au parfum délicat de la violette pour composer un dessert tout en équilibre.



Une belle expérience pour les futurs professionnels

À travers ce projet comptant pour l'épreuve du bac à l'oral, les élèves ont pu conjuguer découverte, dégustation et pratique culinaire. Du travail autour des ruches à la création des assiettes, le miel est devenu un véritable fil conducteur de leur apprentissage.

L'équipe pédagogique tient d'ailleurs à saluer leur **engagement, leur curiosité, leur sérieux et leur sens du travail bien fait**, autant de qualités qui témoignent de leur progression et de leur potentiel dans les métiers de la restauration.

Une belle initiative qui montre que, au lycée Louis Bascan, la formation professionnelle peut aussi prendre le temps de partir à la découverte du vivant pour mieux revenir... à l'assiette.

Un grand merci à M.Ruchat pour ses interventions en cours de technologie et aussi lors de la conception des mets.



lycée Louis Bascan - Restaurant d'application
"L'enK"

- Téléphone : 01 34 83 64 29

Adresse :

Restaurant d'application « L'ENK »

7 rue d'Arbouville

Bâtiment K – 1er étage

78513 Rambouillet cedex

<https://lyc-bascan.fr/servation>



Lettre ouverte.....

Bonjour Patrice

Chers élèves,

Je tiens à vous adresser mes remerciements les plus sincères pour votre accueil chaleureux au sein de votre école de cuisine.

J'ai été particulièrement touché par le soin, la créativité et l'enthousiasme avec lesquels vous avez imaginé et réalisé un repas entièrement construit autour du miel — du cocktail à l'entrée, jusqu'au dessert. Votre capacité à explorer ce produit sous toutes ses formes, à en révéler les nuances et à l'intégrer avec autant de finesse dans chaque plat, témoigne d'un véritable sens culinaire et d'un bel esprit d'équipe.

Ce moment a été pour moi un réel plaisir, autant sur le plan gustatif que sur le plan humain. Je vous remercie pour cette expérience gourmande et inspirante, et pour l'attention que vous avez portée à mon travail d'apiculteur.

Je vous souhaite à tous une très belle continuation dans vos parcours culinaires, avec la passion et la curiosité qui vous animent déjà.

Avec toute ma gratitude, **Philippe Ruchat (apiculteur)**