

Textes

Hervé GUIRRIEC

Photographies

Jean-Yves KERHOAS

Avec la collaboration de

Hervé PÉRON et Pierre SIMON

Préface de

Yves LAYEC

Abeilles et plantes mellifères



Botanique - Histoire - Légendes

**LOCUS
SOLUS**

Remontant selon les paléontologues à une centaine de millions d'années, le monde des abeilles a su parfaitement s'adapter. Confrontées aux changements climatiques, les abeilles ont certes parfois reculé, mais elles ont toujours survécu... pour rencontrer Lucy et les premiers hommes, il y a 3,5 millions d'années. La route sera encore longue pour rejoindre l'homme de Cro-Magnon, du côté de Lascaux. Mais déjà au paléolithique, 100 000 ans avant notre ère, nos ancêtres connaissaient le miel. Même si la fumée était déjà précieuse pour apaiser les abeilles, le miel reste encore le produit d'une chasse pour le moins périlleuse. Avec les derniers soubresauts de la période glaciaire vers -10 000, les relations hommes-abeilles deviennent plus habituelles comme l'illustrent les gravures de la grotte de la Araña en Espagne.

À quatre-vingts kilomètres au sud-ouest de Valence, la Cueva de la Araña renferme le premier témoignage prouvant que l'histoire des abeilles accompagne bien celle des hommes. Inscrite au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco depuis 1998, la grotte de Bircop abrite une peinture sur roche représentant en effet une silhouette humaine entourée d'abeilles sauvages très schématisées, prélevant un rayon de miel dans une cavité. Accroché à un arbre, l'homme recueille le miel pour le déposer dans un panier de fibres végétales tressées.

Notre chapardeur de miel, dans ce mésolithique naissant entre -10 000 et -8 000 avant notre ère, bénéficie d'un climat qui se réchauffe régulièrement. À l'inverse, le rhinocéros laineux doit laisser la place à d'autres espèces, bien vite imité par le mammouth malgré sa migration vers la Sibérie. Fidèle toujours au nomadisme, le chasseur-cueilleur profite bien des champignons, des baies sauvages, des œufs volés dans les nids sans pour autant dédaigner cerfs, chevreuils ou sangliers. Et quand de temps en temps, il met la main sur un trésor de miel, quelle aubaine !



Le saviez-vous ? L'insecte considéré comme l'ancêtre direct de l'abeille actuelle est le fossile découvert en 1992 dans du schiste bitumeux, au sein du massif de l'Eifel près de Manderscheid en Rhénanie-Palatinat. Pour les chercheurs du muséum d'histoire naturelle de Mayence où il est conservé, l'ouvrière fossilisée, d'une longueur de 9 mm et vieille de 50 millions d'années, possédait déjà le niveau de développement de l'abeille actuelle.

Timbre de 3 pesetas, édité par les postes espagnoles en 1975, représentant l'homme de Bircop, peinture rupestre de la Cueva de la Araña (grotte de l'araignée), province de Valence. Coll. part.

• • • • • **Ajonc de Le Gall** ♦ *Ulex gallii* ♦ **Lann-brezhoneg** • • • • •

Ses épines acérées ne gênent pas les abeilles qui trouvent dans ses fleurs très odorantes nectar et encore plus pollen. Avec une floraison abondante, précoce et durable, les différents ajoncs s'associent à la bruyère et la callune pour constituer un excellent miel.



Décembre - Août



50 cm - 1,5 m



Landes



Bretagne occidentale et littoral Manche-Atlantique

« C'est du séjour des dieux que les abeilles viennent,
Les premières, dit-on, s'en allèrent loger
Au mont Hymette et se gorger
Des trésors qu'en ce lieu les Zéphyrus entretiennent. »

À l'instar de Jean de la Fontaine dans sa fable *Le Cierge*, les poètes ont participé à la renommée du fameux miel de l'Hymette. Aujourd'hui compris entre la ville d'Athènes et son aéroport, le mont Hymette, qui culmine à l'altitude de 1 027 m, a perdu une part de sa magie antique avec toutes les zones urbanisées entourant désormais le massif montagneux. Et pourtant son miel reste une valeur sûre du patrimoine, comme il l'était à l'époque de Périclès.

Seule forme de sucre connue au cours de l'Antiquité, le miel associe autant une valeur symbolique qu'alimentaire. Nourriture d'offrande pour les dieux, le miel de l'Hymette se révèle aussi un produit de base de l'économie grecque en étant vendu comme produit de luxe sur tous les marchés extérieurs. En effet, au siècle de Périclès, face à la concurrence des blés étrangers, le paysan se recentre sur les productions à forte valeur ajoutée, les figes, l'huile d'olive et encore plus le miel de l'Hymette, alors le fin des fins, symbole même de l'Attique au point que Dioscoride le désignera sous le nom d'hymétien.

Plus près de nous, le bénédictin et spécialiste Frère Adam lui-même ne manquera pas de visiter le mont Hymette, à la recherche des meilleures lignées d'abeilles. Il se plaît à insister sur la présence du thym des montagnes (*thymus capitalus*) qui donne un miel « fortement aromatique, avec beaucoup de corps et de teinte ambre clair ». Seule réserve apportée par le père de l'abeille Buckfast, le manque d'humidité sur les versants dénudés et rocaillieux. Cela produit « un miel délicieux au possible mais qui ne flatte pas toujours nos palais habitués aux senteurs subtiles de nos miels nordiques plus pâles ».



Pièce de monnaie de la Grèce antique à Éphèse (v^e siècle avant notre ère).
Diamètre 14 mm, argent. D.R.

Le saviez-vous. Le miel de l'Hymette, s'il plaît aux dieux, ne fait pas l'unanimité dans la littérature. François-René de Chateaubriand lui trouve un goût de drogue qui lui déplaît (*Itinéraire de Paris à Jérusalem*, 1836). Théophile Gautier, dans un jugement rapporté par Goncourt, le considère comme un sablon entrelardé de bougies.

• • • • • • • • • • **Artichaut** ♦ *Cynara scolymus* ♦ **Artichaud** • • • • • • • • • •

Sa consommation empêche la floraison de l'artichaut. Son inflorescence en capitule est pourtant une excellente fleur mellifère. Aujourd'hui son usage en plante ornementale offre aux abeilles, notamment urbaines, de profiter de ce descendant du chardon.



 Septembre - Octobre



Jusqu'à 1,50 m



Jardins, parcs, champs cultivés

Toute la France

• • Les abeilles mystérieuses de Bruegel • • • • • • • • • •

Grand maître flamand du ^{xvi}^e siècle, Pieter Bruegel ne manque pas d'intriguer. Il faut reconnaître que l'histoire à son sujet comporte beaucoup d'incertitudes. Est-il né au village de Brogel à côté de Brée en Campine ou dans celui de Brueghel près de Bréda dans le Brabant ? Était-ce en 1525 ou en 1530 ? Pourquoi signe-t-il Bruegel à partir de 1559 à la place de Brueghel ? Autant de questions sans réponses certaines.

Aux peintures de grandes fresques religieuses et aux portraits royaux ou bourgeois de ses devanciers, Pieter Bruegel « le rustique » préfère les scènes campagnardes. Aimant se mêler au monde rural, son esprit d'observation fait alors merveille, donnant naissance à quelques-uns de ses tableaux les plus célèbres : *Les chasseurs dans la neige*, *Le repas de noces*, ou *La danse des paysans*. Beaucoup moins connue, la soixantaine de dessins à la plume qu'il nous a laissés représentent réjouissances collectives ou travaux des champs, à l'exemple des *Apiculteurs*, conservé aujourd'hui au Kupferstichkabinett de Berlin.

Un groupe de personnages aux visages masqués, vêtus de longues robes blanches, s'affaire autour des ruches en paille. Faut-il y voir une représentation minutieuse de la récolte de miel par les apiculteurs ? Faut-il y voir une protestation face à la répression menée par le gouverneur espagnol des Flandres, le duc d'Albe, qui chasse des églises le clergé protestant symbolisé par les abeilles et s'en approprie les trésors, c'est-à-dire le miel. Autre mystère du génie de Pieter Bruegel devenu l'Ancien, il nous laisse méditer sur ce proverbe ajouté aux pieds des personnages de gauche : « Celui qui sait où est le nid a la connaissance, celui qui vole a le nid. » Autrement dit, il ne suffit pas d'avoir la connaissance, il faut également l'appliquer en passant à l'action.



Les Apiculteurs de Pieter Bruegel l'Ancien. Dessin à la plume vers 1568. Staatliche Museum, Berlin.

Le saviez-vous ? Au hit-parade des peintres inspirés par les abeilles se trouve sans conteste Lucas Cranach dit l'Ancien (1472-1533) « le Léonard de Vinci d'Outre-Rhin ». Une huile sur bois de tilleul, *Vénus et l'Amour piqué par les abeilles*, représente même la vente la plus importante réalisée en France en 2001. Mis aux enchères au château de Cheverny pour une somme de 2 millions de francs, le tableau a été adjugé à un amateur allemand pour la coquette somme de 16 millions de francs (2,4 millions d'euros).

• • • • • **Bourrache officinale** ◇ *Borago officinalis* ◇ Brug-melen • • • • •

Sa naturalisation ancienne explique sa présence courante. Elle est appréciée pour enrichir le miel toutes fleurs. Sa floraison, qui dure jusqu'aux gelées, permet aussi de renforcer les provisions d'hiver.



Juin - Octobre



20 - 60 cm



Jardins, terrains vagues,
décombres



Toute la France

• • • • • **Callune commune** ◇ *Calluna vulgaris* ◇ Brug-du • • • • •

La callune fleurit bien plus tard que la bruyère. Pourtant, pour le grand public, les abeilles qui la fréquentent produisent du miel de bruyère ! Prolongeant sa floraison, elle constitue une source intéressante de nectar et de pollen en arrière-saison.



Juin - Octobre



30 cm - 1 m



Landes, bois clairs, bords des routes



Toute la France

À voir l'émerveillement des profanes observant l'apiculteur, mains et visage découverts, maniant son enfumoir et jouant de ses abeilles sans craindre les piqûres, on comprend l'importance de l'emploi de la fumée. Tout est dans la virtuosité du maître ès apiculture. Ce commentaire lu dans un bulletin apicole de 1912 garde toute son actualité : « Que l'on donne un cornet à piston au premier venu, il saura souffler dedans et en faire un quelconque son, mais il ne pourra pour autant se dire musicien. J'estime qu'il y a autant de différence entre faire de la fumée avec un enfumoir que de savoir enfumer. » Rapidité de l'allumage, dextérité des gestes, apport d'une fumée abondante et froide délivrée à bon escient (point trop n'en faut !), autant d'actions clefs menées pour que les abeilles atteignent leur état de bruissement, le moment idéal pour intervenir.

Si l'homme de la préhistoire s'est contenté de simples torches de végétaux, les Égyptiens ont eu recours à un récipient pour faire brûler les matières sèches. Les Romains disposaient de moyens plus sophistiqués. Un vase en terre cuite, percé d'un côté, laissait échapper la fumée. De l'autre côté, une deuxième ouverture permettait à l'apiculteur ou à son serviteur d'appliquer la bouche pour activer la combustion et diriger la fumée.

Les progrès essentiels de l'enfumage attendront le XIX^e siècle avec l'Américain Moses Quinby (1810-1875). Véritable praticien de l'apiculture, il a construit un des premiers extracteurs centrifuges, des ruches d'observation en verre... Surtout, il a mis au point son « *bee smoker with bellow* » l'enfumoir à soufflet. Toute sa vie, il reste fidèle aux principes de son éducation *quaker*, ne faisant jamais breveter ses inventions pour qu'elles soient disponibles à tous. Ayant eu jusqu'à 1 200 ruches en propriété ou en copropriété, il vivra de sa production tout en mettant par écrit les fruits de ses observations et en développant des méthodes de traitement de la maladie de la loque.



Le saviez-vous ? Chaque apiculteur a ses recettes pour préparer une bonne fumée : aiguilles et pignes de pin, plaquettes de bois, copeaux de menuiserie, bouchons de luzerne, herbe sèche, tonte de gazon... « Trois ou quatre feuilles du bottin téléphonique sont très pratiques », précise avec humour cet apiculteur contraint d'innover par les nouvelles pratiques numériques !

Apprentissage du maniement de l'enfumoir au rucher-école du Finistère à Lopérec.

• • • • Épilobe en épi ♦ *Epilobium angustifolium* ♦ Ivan-sant-Anton • • • •

Le laurier de Saint-Antoine, nom populaire de l'épilobe en épis, apporte sa touche aux miels multif floraux. Son miel monofloral reste la spécialité des Québécois qui le considèrent comme le « champagne des miels ». Fin, clair, à l'arôme puissant et subtil, lent à se cristalliser, sa production limitée en fait un des miels les plus coûteux.



 Juin - Septembre



50 cm - 1,80 m



Coupes forestières, clairières,
landes



Toute la France sauf région
méditerranéenne

• • Le chouchen, nectar du terroir breton • • • • • • • • • •

Premier breuvage alcoolisé dès la plus haute Antiquité, l'hydromel, la boisson fermentée à base de miel, diluée dans l'eau, a traversé les siècles. Le « nectar des dieux de l'Olympe » profite aussi aux simples mortels en Grèce, comme à leurs voisins égyptiens ou hébreux. Connu des Romains sous le nom de *aqua mulsa* (eau miellée), l'agronome Columelle en rapporte la recette au I^{er} siècle dans son *Traité sur l'agriculture*. De port en port, de commerce en pillages, il se retrouve des rivages de la Méditerranée aux villages vikings, des tribus gauloises aux confins de la Russie. Quant au fameux chouchen des Bretons, malgré son nom récent, il ne fait que perpétuer une longue tradition de l'Armorique.

Redécouvert par le grand public dans les années 1970 avec le développement des *festoù-noz*, le chouchen a longtemps gardé une réputation fâcheuse. Chutes en arrière, forts maux de tête, autant de signes disaient les Anciens d'une consommation excessive. L'explication toute logique à ces effets vient de son procédé de fabrication d'antan. Si le premier miel récolté était destiné au miel de bouche, le reste de la récolte – avec cire, larves, pollen et abeilles mortes – rentrait dans la fabrication du chouchen. Après broyage et filtration grossière, le venin d'abeille se retrouvait dans la boisson et agissait, en cas de forte consommation, sur les centres d'équilibre au sein du cervelet.

Aujourd'hui, le miel utilisé permet de produire un chouchen sans les désagréments précédemment cités. Il doit cependant se consommer de façon modérée, au risque, comme le dit joliment l'expression populaire bretonne « d'avoir des chaussures rondes » (« *bezan ront e votoù* »). De Rosporden, considéré longtemps comme le centre cornouaillais du chouchen, la production s'est déplacée vers Baye, près de Quimperlé, où la famille Lozac'hmeur perpétue la tradition depuis 1929.



Le saviez-vous ? Si l'hydromel est connu dans toute la Bretagne sous le nom de chouchen, certains terroirs utilisent cependant des appellations différentes. En pays gallo, l'hydromel s'appelle chamillard. Ainsi, à Merdrignac, entre Loudéac et Saint-Méen-le-Grand, Gilles Barbé produit 30 000 bouteilles par an d'un chamillard fort réputé. Quant au chufere fabriqué à partir du miel et du cidre ou de jus de pomme, il ne demande qu'à poursuivre sa renaissance.

Rosporden dans le Sud Finistère, longtemps la capitale du chouchen. Coll. part.

• • • • • Pommier ♦ *Malus domestica* ♦ Gwez-avaloù-dous • • • • •

Les abeilles solitaires (en particulier les osmies), les bourdons et les abeilles domestiques participent à la pollinisation des pommiers. L'abeille y récupère d'abondantes récoltes de pollen.



 Avril - Juillet



8 - 10 m



Vergers, jardins



Toute la France

• • La nouvelle cuisine s'invente au miel • • • • • • • • • •

Phénomène de société plutôt que mode passagère, le miel revient... en douceur dans la cuisine. Un juste retour des choses à la tradition culinaire mise à mal à partir du ^{XII} siècle par les Croisés et leurs « roseaux miellés » issus de la canne à sucre et surtout par Napoléon. Le blocus continental décrété en 1806 par le Petit Caporal pour asphyxier la perfide Albion aura pour contrecoup la vulgarisation du sucre issu de la betterave... et le déclin du miel. Aujourd'hui, ses vertus de nouveau au grand jour, le miel s'affirme une valeur montante de la cuisine.

Entrées



Saumon fumé et sa mayonnaise

2 jaunes d'œuf	1 c. à s. de vinaigre de miel
25 cl d'huile	Sel fin et poivre
1 c. à c. de moutarde	4 tranches de saumon fumé

Mélanger jaunes d'œuf, moutarde et assaisonnement. Incorporer quelques gouttes d'huile et battre énergiquement. Continuer à verser l'huile petit à petit, toujours en minces filets, en battant au fouet après chaque ajout. Lorsque la mayonnaise commence à prendre, verser le reste d'huile tout en continuant à mélanger. Incorporer le vinaigre de miel en dernier pour assouplir la mayonnaise. Disposer vos tranches de saumon en les décorant de persil, de rondelles de citron et de tomates cerises. Servir avec la mayonnaise.

Quiche aux lardons et chèvre

1 pâte feuilletée	2 oignons
1 fromage de chèvre	50 cl de crème fraîche
1 boîte de lardons	miel, gruyère, sel et poivre

Préchauffer le four à 180°C.

Émincer les oignons et les faire revenir avec les lardons. Une fois les oignons dorés, ajouter 3 ou 4 cuillerées de miel. Découper le chèvre en fines tranches. Rajouter la crème fraîche aux oignons et lardons, saler et poivrer. Verser la préparation sur la pâte feuilletée. Ajouter les rondelles de chèvre et parsemer de gruyère. Mettre une goutte de miel sur chaque rondelle de chèvre. Enfourner une trentaine de minutes.



Desserts

Pommes caramélisées

4 pommes « Germaine de Brasparts »	50 g de beurre demi-sel 80 g de miel des monts d'Arrée
------------------------------------	---

Après les avoir pelées, couper les pommes en huit quartiers. Les faire confire à feu très doux dans une poêle avec beurre et miel. Laisser les pommes dorer jusqu'à absorption du miel et du beurre. Les servir accompagnées d'une ou deux boules de glace caramel beurre salé.

Crème brûlée

3 jaunes d'œuf	30 cl de crème entière
20 g de sucre	1 c. à s. de lait
1 c. à s. de miel liquide	2 c. à s. de sucre roux

Préchauffer le four à 160°C. Mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre et le miel puis ajouter la crème et le lait. Verser le mélange dans des ramequins beurrés. Faire cuire au bain-marie pendant 25 à 30 minutes. Sortir du four et laisser refroidir. Saupoudrer de sucre roux et passer sur le gril ou au chalumeau. Placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Crumble aux « Teint Frais »

200 g de farine	6 pommes « Teint Frais »
125 g de beurre demi-sel	5 c. à c. de miel
125 g de sucre	

Préchauffer le four à 180°C. Éplucher, épépiner et couper les pommes en gros morceaux. Faire caraméliser avec une noix de beurre, du sucre et du miel dans une grande poêle pendant 15 minutes à feu moyen. Après avoir travaillé énergiquement le beurre, incorporer le sucre et la farine. Pétrir l'ensemble à la main afin de bien l'effriter et d'obtenir une pâte homogène et bien sableuse. Disposer les pommes au fond du plat puis émietter la pâte par-dessus. Cuire au four 30 à 35 minutes jusqu'à ce que le crumble soit bien doré. Sortir, laisser tiédir et servir avec une boule de glace.

Table des matières

Avant-propos : Une fontaine magique	4
Préface : Promenade au pays des abeilles	6
Légende des icônes	7
Ajonc de Le Gall ◊ <i>Ulex gallii</i> ◊ Lann-brezhoneg	9
Alliaire officinale ◊ <i>Alliaria petiolata</i> ◊ Sezv-kignen	11
Angélique sylvestre ◊ <i>Angelica sylvestris</i> ◊ Talbod	13
Artichaut ◊ <i>Cynara scolymus</i> ◊ Artichaod	15
Aubépine à un style ◊ <i>Crataegus monogyna</i> ◊ Spern-gwenn	17
Grande berce ◊ <i>Heracleum sphondylium</i> ◊ Korz-babous	19
Blé noir sarrasin ◊ <i>Fagopyrum esculentum</i> ◊ Ed-du ou Gwinizh-du	21
Bourdaine ◊ <i>Frangula Alnus</i> ◊ Evor	23
Bourrache officinale ◊ <i>Borago officinalis</i> ◊ Brug-melen	25
Bruyère cendrée ◊ <i>Erica cinerea</i> ◊ Boket-lann ou Brug-melen	27
Buglosse toujours verte ◊ <i>Pentaglottis sempervirens</i> ◊ Teod-ejenn-bras	29
Callune commune ◊ <i>Calluna vulgaris</i> ◊ Brug-du	31
Camélia ◊ <i>Camellia</i> ◊ Kamelia	33
Campanule gantelée ◊ <i>Campanula trachelium</i> ◊ Manegenn	35
Carotte sauvage ◊ <i>Daucus carota</i> ◊ Pastounadez	37
Châtaignier ◊ <i>Castanea sativa</i> ◊ Kistinenn	39
Chèvrefeuille des bois ◊ <i>Lonicera periclymenum</i> ◊ Milad	41
Cirse d'Angleterre ◊ <i>Cirsium dissectum</i> ◊ Askol du	43
Colza ◊ <i>Brassica napus</i> ◊ Kolzac'h	45
Courgette ◊ <i>Cucurbita pepo</i> ◊ Kourjetez	47
Crépis à feuilles de pissenlit ◊ <i>Crepis vesicaria</i>	49
Églantier ◊ <i>Rosa canina</i> ◊ Agroaz	51
Épilobe en épi ◊ <i>Epilobium angustifolium</i> ◊ Ivan-sant-Anton	53
Eupatoire chanvrine ◊ <i>Eupatorium cannabinum</i> ◊ Skav-du	55
Fenouil commun ◊ <i>Foeniculum vulgare</i> ◊ Fenouilh-gouez	57
Fraise des bois ◊ <i>Fragaria vesca</i> ◊ Sivi-garzh	59
Genêt à balais ◊ <i>Cytisus scoparius</i> ◊ Balan	61
Germandrée scorodaine ◊ <i>Teucrium scorodonia</i> ◊ Louzaouen taskil	63
Gui commun ◊ <i>Viscum album</i> ◊ Uhelvarr	65
Houx ◊ <i>Ilex aquifolium</i> ◊ Kelenn	67
Jasione des montagnes ◊ <i>Jasione montana</i> ◊ Boket-ar-gurun	69

Lierre ◇ <i>Hedera helix</i> ◇ Ilio	71
Linaire rampante ou striée ◇ <i>Linaria repens</i> ◇ Lin-roudennek	73
Lotier corniculé ◇ <i>Lotus corniculatus</i> ◇ Melchon-Kornek	75
Lunaire Monnaie-du-pape ◇ <i>Lunaria annua</i> ◇ Yalc'h-ar-person	77
Lychnis fleur de coucou ◇ <i>flos-cuculi</i> ◇ Boked-koukoug	79
Mauve musquée ◇ <i>Malva moschata</i> ◇ Malv	81
Mélilot officinal ◇ <i>Melilotus officinalis</i> ◇ Melaouenn	83
Merisier ◇ <i>Prunus avium</i> ◇ Gwez-babu	85
Molène noire ◇ <i>Verbascum nigrum</i> ◇ Imam-du	87
Noisetier ◇ <i>Corylus avellana</i> ◇ Gwerz-kelvez	89
Origan commun ◇ <i>Origanum vulgare</i> ◇ Marjol-ki	91
Orpin d'Angleterre ◇ <i>Sedum anglicum</i> ◇ Greun roc'h	93
Phacélie à feuilles de tanaisie ◇ <i>Phacelia tanacetifolia</i>	95
Pissenlit commun ◇ <i>Taraxacum</i> ◇ C'hwervizon	97
Poireau ◇ <i>Allium porrum</i> ◇ Pour	99
Pommier ◇ <i>Malus domestica</i> ◇ Gwez-avaloù-dous	101
Prunellier ◇ <i>Prunus spinosa</i> ◇ Sperr-du	103
Ravenelle ◇ <i>Raphanus raphanistrum</i> ◇ Alc'hwezen	105
Reine-des-prés ◇ <i>Filipendula ulmaria</i> ◇ Rouanez ar foenneg	107
Robinier faux-acacia ◇ <i>Robinia pseudoacacia</i> ◇ Gwez-Robin	109
Ronce commune ◇ <i>Rubus fruticosus</i> ◇ Drez	111
Salicaire ◇ <i>Lythrum salicaria</i> ◇ Halegez	113
Saule roux ◇ <i>Salix atrocinerea</i> ◇ Haleg du	115
Solidage Verge d'or ◇ <i>Solidago virgaurea</i>	117
Sorbier des oiseleurs ◇ <i>Sorbus aucuparia</i> ◇ Hiliberen	119
Sureau noir ◇ <i>Sambucus nigra</i> ◇ Skao	121
Thym ◇ <i>Thymus vulgaris</i> ◇ Tin	123
Tilleul à petites fleurs ◇ <i>Tilia cordata</i> ◇ Tilh	125
Tournesol ◇ <i>Helianthus annuus</i>	127
Trèfle rampant ◇ <i>Trifolium repens</i> ◇ Melchenn-gwenn	129
Troène commun ◇ <i>Ligustrum vulgare</i> ◇ Lugustr	131
Valériane officinale ◇ <i>Valeriana officinalis</i> ◇ Louzaouen ar miliner	133
Vesce en épis ◇ <i>Vicia cracca</i> ◇ Pez logod	135
La nouvelle cuisine s'invente au miel	136
Bibliographie et webographie	144