

Le pollen, un aliment de choix pour les abeilles

Lorsqu'une butineuse part en quête de nourriture, elle recherche deux éléments principaux.

Le **nectar**, qu'elle utilise pour produire du miel, constitue sa principale source d'énergie. En parallèle, elle récolte du **pollen** pour combler ses besoins en protéines.

La présence d'un pollen de qualité, provenant d'une flore variée, est essentielle à la santé de la colonie, car il participe à la production d'anticorps chez les abeilles. Grâce à cette source nutritive, leur espérance de vie peut être doublée.

Championnes de la pollinisation

Pour former une pelote de pollen, l'abeille peut visiter jusqu'à 300 fleurs. Lorsqu'elle butine, l'abeille se frotte aux étamines de la fleur et se recouvre de pollen. En visitant les autres fleurs, elle va alors en déposer sur leur pistil : ainsi, elle tient une place prépondérante dans le processus de reproduction végétale.



L'apiculture est notre métier

Acheter du miel et des produits de la ruche à un apiculteur ou une apicultrice référencé-e sur lerucherducoin.fr, c'est l'assurance de :

- **Découvrir des produits uniques** issus de la diversité florale des paysages d'Auvergne-Rhône-Alpes,
- **Se fournir auprès de professionnelles de l'apiculture** engagé-es pour des pratiques transparentes et conformes aux réglementations,
- **Soutenir l'économie locale** tout en participant au maintien du savoir-faire apicole.



POLLEN le superaliment des abeilles

Le découvrir et le consommer

lerucherducoin.fr



Suivez-nous sur **facebook** et **instagram**



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



LA SOURCE
INNOVATION PAR NATURE



Le pollen, de la fleur à l'assiette

D'où vient le pollen ?

Le pollen est la cellule fécondante mâle des fleurs. En récoltant les grains de pollen, les abeilles les agglomèrent les uns aux autres pour former une pelote. Celle-ci peut être constituée de milliers de grains de pollen et peser entre 15 et 20 mg. Lorsque l'on sait qu'une abeille pèse en moyenne 100 mg, c'est un sacré défi de les transporter du bout de leurs pattes jusqu'à la ruche.

Comment est-il récolté ?

Pour récupérer le pollen, l'apiculteur ou l'apicultrice place une trappe à pollen à l'entrée de la ruche. C'est un matériel constitué d'une grille située à l'entrée de la ruche et d'un panier. Les abeilles entrent et sortent à leur guise. Lorsqu'elles traversent la grille,

les plus grosses pelotes de pollen accrochées à leurs pattes tombent dans le panier. Les apicultriceur-ices installent ces trappes sur de courtes périodes, lorsque les entrées de pollen sont importantes.

Et comme pour le miel, c'est seulement le surplus qui est récolté.

Un aliment haut en couleurs !

Comme le miel, le pollen peut être mono ou polyfloral. En Auvergne-Rhône-Alpes, le pollen monofloral le plus courant est le pollen de châtaignier. Pour les pollens polyfloraux de printemps, de montagne ou d'été, la diversité de goûts et de couleurs est plus importante, un régal pour les yeux et les papilles !



CONSOMMER DU POLLEN

Le pollen se présente sous deux formes : frais ou sec. Pour profiter un maximum de ses nombreux bienfaits, il est essentiel de respecter certaines règles de conservation.

POLLEN FRAIS

Le pollen frais, non-transformé, est vendu congelé ce qui garantit une conservation optimale de ses vertus nutritionnelles. **Il est à conserver au congélateur à -18°C.**

POLLEN SEC

Le pollen sec a été déshydraté pour pouvoir le conserver à température ambiante sans risque de dégradation du produit. **Il est à conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité.**

Le pollen, source de protéines mais pas que !

On peut lire dans la littérature scientifique que le pollen contient **22 acides aminés** différents, **18 vitamines**, **25 minéraux**, **11 enzymes et coenzymes**, **14 acides gras** dont les **Oméga 3 et 6**, des **ferments lactiques** et bien d'autres choses.

A utiliser avec précautions

Vous n'avez jamais consommé de pollen ? Commencez par déposer quelques grains sur votre langue et attendez 24 heures pour vérifier l'absence de réaction allergique. En effet, le pollen est déconseillé aux personnes allergiques aux produits de la ruche ou au rhume des foins. Il ne remplace pas un traitement médical ni une alimentation équilibrée. Consultez un professionnel de santé pour plus d'informations.

Dégustez-le seul ou accompagné

Pour profiter de ses nombreux bienfaits et donner une touche d'originalité à vos plats, le pollen est l'allié parfait. Une seule règle à respecter : ne pas le chauffer. Ensuite, à vous de jouer !

- **Dans des barres ou boules énergétiques maison**
Mélangez le pollen avec une purée d'oléagineux, des fruits secs et des graines.
- **Mélangé à du fromage blanc**
Saupoudrez le pollen sur du yaourt nature ou du fromage blanc, ajoutez des fruits ou du granola pour un petit-déjeuner ou une collation équilibrée.
- **Sur des salades**
Utilisez le pollen comme garniture sur des salades. Il apporte un goût légèrement sucré.