

Cicatrisant, anti-inflammatoire, stimulant digestif... Toutes les vertus du miel de karité

Produit en Afrique de l'Ouest, ce miel au goût puissant et aux multiples vertus thérapeutiques est de plus en plus recherché.

Par Jean-Michel Normand

Publié le 10 janvier 2021 à 10h00 - Mis à jour le 13 janvier 2021 à 18h02 -  Lecture 2 min.



Une potière de la ville de Dapaong, au Togo, fabrique des ruches en terre cuite pour la société des miels d'Afrique. Soley Lawson

Vous ne jurez que par le miel ? Et le beurre de karité ? Alors il vous faut goûter le miel de karité. Un miel d'Afrique aussi déroutant que puissant qui commence à se tailler un franc succès parmi les amateurs de nectars exotiques. Inimitable, sa signature olfactive évoque celle du caramel au beurre salé avec, selon qu'il provient du Burkina Faso, du Bénin ou du Togo, des notes de chocolat, de noisette, de citron ou de cannelle. Une saveur complexe que laisse deviner sa robe ambrée et sa cristallisation en grains très fins.

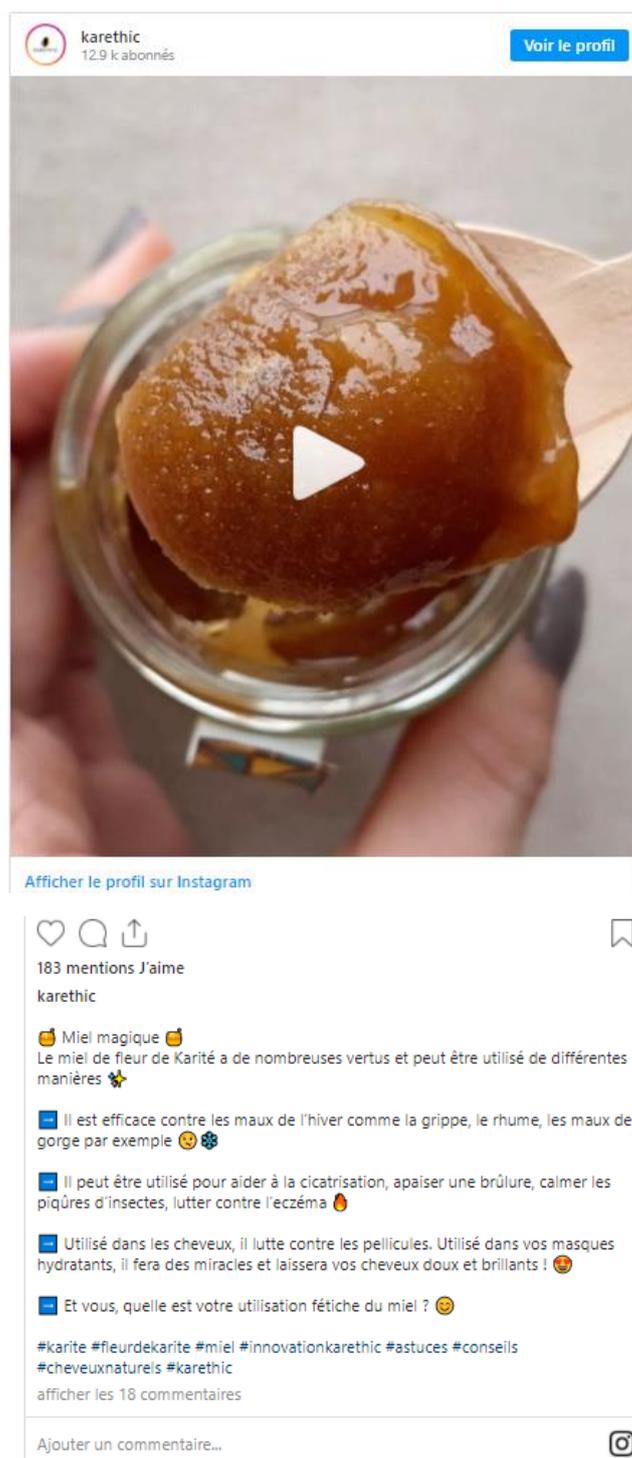
« Posséder des ruches est un moyen de réduire la dépendance des productrices à l'égard des négociants d'amandes et de beurre, tout en offrant un revenu d'appoint pour sortir de la pauvreté. » Carole Tawema, cofondatrice de Karethic

Issu de la fleur de karité (le beurre, lui, provient de l'amande), ce miel, qui convient à des plats sucrés comme salés, présente de multiples vertus thérapeutiques. Cicatrisant, anti-inflammatoire et stimulant digestif, entre autres, il est également utilisé pour élaborer certains cosmétiques comme du baume pour les lèvres. Produit haut de gamme (son prix varie entre 4 et 10 euros les 100 g) en raison de sa rareté, le miel de karité est commercialisé sur Internet mais aussi dans les épiceries fines, certains magasins bio et quelques pharmacies.

Si cette ambrosie africaine se mérite, c'est aussi parce qu'elle n'est pas facile à récolter. Elevée dans des ruches horizontales faites de paille recouverte de terre séchée, *Apis adansonii*, la petite abeille jaune à qui l'on doit le précieux miel de karité, est réputée pour son agressivité. Ce qui confère aux apiculteurs africains une aura de bravoure amplement méritée.

Miels de baobab, de moringa ou de mangue

La diffusion du miel de karité, spécialité encore confidentielle, repose principalement sur des filières de commerce équitable. Karethic, pionnier de l'importation de beurre de karité en France, travaille avec 60 coopératives béninoises qui emploient quelque 700 femmes. « *Posséder des ruches est un moyen de réduire la dépendance des productrices à l'égard des négociants d'amandes et de beurre, tout en offrant un revenu d'appoint pour sortir de la pauvreté* », insiste Carole Tawema, cofondatrice de Karethic. De son côté, la société des miels d'Afrique a constitué une filière en liaison avec 1 300 petits producteurs burkinabés qui peuvent ainsi moderniser leur équipement et recevoir une formation tout en bénéficiant d'un prix d'achat supérieur à celui du marché.



Ambassadeur de saveurs nouvelles venues d’Afrique, le karité pourrait ouvrir la voie à d’autres spécialités atypiques comme les miels de baobab, de moringa ou de mangue. La société Apiarivm s’est notamment fait une spécialité du miel d’euphorbe, une plante cactoïde du Sud marocain qui présente la particularité – pas du tout désagréable – de chauffer la gorge pendant plusieurs minutes.