

**Zeitschrift:** Revue suisse d'apiculture  
**Herausgeber:** Société romande d'apiculture  
**Band:** 127 (2006)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** La question du mois

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

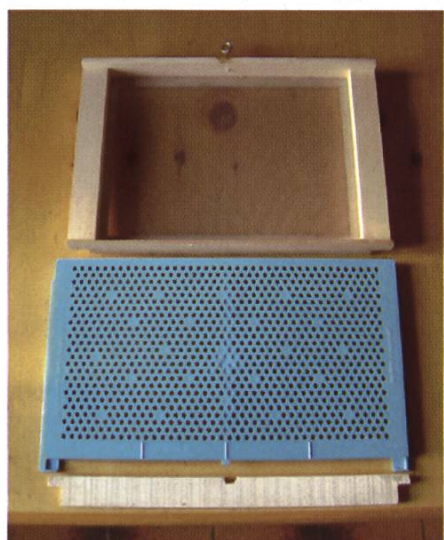
**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Le pollen – Question de nov./déc. 2005

Suite aux articles sur le pollen parus dans les dernières revues SAR, j'ai envie de faire partager ma courte mais bonne expérience quant à la récolte de cette riche substance que récoltent aussi nos abeilles. *Primo Campestrin* qui vend ces grilles ici en Suisse, a lui une très longue expérience de récolte, toutes ses ruches sont pourvues de ces grilles et il en récolte plusieurs dizaines de kilo par année. Production qu'il vend sous forme de pollen frais congelé ou pollen séché.

Il faut compter une demi-heure de nettoyage par kilo de pollen, donc un travail pas trop lourd par rapport aux richesses et à la noblesse du produit



Cette grille est de fabrication italienne. Elle se fixe sur le fond grillagé de la ruche DB (elle est prévue pour une ruche 10 cadres, mais tout bon bricoleur fera la petite transformation nécessaire!). Un petit linteau de bois se fixe par-devant l'entrée. Pour la récolte on l'enlève et les abeilles passent par-dessous ou par-dessus. Celles qui entrent par-dessous passent par les petits trous pour accéder aux rayons et là les pelotes de pollens tombent dans un tiroir que l'on glisse à la place de la planche de fond.

C'est important de récolter chaque jour le pollen frais. On peut le congeler en le mettant directement après l'avoir nettoyé, dans un récipient en plastic qui ferme bien et au fur et à mesure ajouter la nouvelle récolte. On a le plaisir après quelques semaines de

récolte d'obtenir une riche gamme de couleurs de pollens.

Bien sûr qu'avant de commencer la récolte, il est important de laisser les colonies engranger assez de pollen pour leur propre usage, mais une fois que l'on voit qu'il y a assez de cadres avec du pollen, le ramassage peut commencer.

Par période de mauvais temps ou si l'apiculteur est absent, on referme l'entrée de la grille avec le petit linteau.

Ce procédé me semble assez simple et le fait de pouvoir consommer le pollen récolté par ses propres abeilles, c'est simplement génial. Le récolter me fait prendre conscience de la force de la nature, et ça c'est génial aussi.

J'espère par ces quelques lignes avoir donné envie à quelques apiculteurs (trices) de se lancer dans la récolte de pollen. Les différents ouvrages mentionnés dans la Revue SAR d'avril nous en disent beaucoup sur ses vertus.

Pour des renseignements ou des échanges, merci de me contacter.  
e-mail: [a.blanchoud@net2000.ch](mailto:a.blanchoud@net2000.ch)

Pour les grilles, appeler Primo Campestrin - Tél 032 835 18 94.

**Annelise Blanchoud**

La question posée ce mois est la suivante:

**Mettez-vous les cires à bâtir à un endroit spécifique dans la colonie?**



## Soufflé à la ricotta au miel et romarin

- 1 Préchauffer le four à 180°C. Graisser les ramequins.
- 2 Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et bien remuer. Ajouter le lait chaud, porter à ébullition et faire réduire à feu doux pour obtenir une sauce épaisse. Retirer la casserole de la plaque, incorporer les jaunes d'œufs, puis la ricotta effritée et remuer. Assaisonner. Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement.
- 3 Verser la masse dans les ramequins et les déposer dans un plat thermorésistant. Le remplir aux  $\frac{3}{4}$  d'eau, puis faire cuire les soufflés au four, 20 à 25 minutes à 180°C. Vérifier avec une aiguille.
- 4 Arroser les soufflés de miel et les servir chauds.

Pour 6 ramequins:  
40 g de beurre  
40 g de farine bise d'épeautre  
1½ dl de lait chaud  
150 g de ricotta  
4 jaunes d'œufs  
6 blancs d'œufs  
1 pc de sel  
1 pc de poivre noir du moulin  
un peu de noix de muscade râpée  
1 pc d'aiguilles de romarin finement hachées  
miel de châtaignier pour asperger