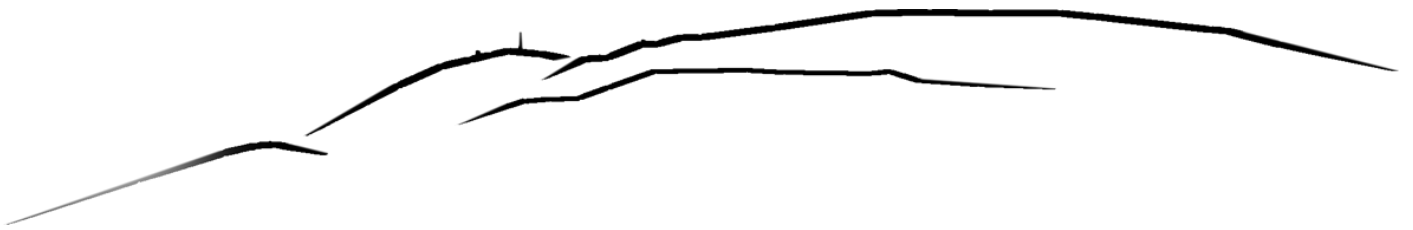


# **L'or rouge des 3 rivières**



**Safran d'origine et  
de terroir**



# L'or rouge des 3 rivières

## safran d'origine et de terroir

**L'or rouge des 3 rivières est une épice qui réjouit l'œil, envoûte le nez, et séduit votre esprit. Les secrets qui font sa renommée : un terroir d'exception, l'envie de partager la passion d'un safran d'origine**

### L'histoire d'une relance agricole...



Ce sont probablement les Croisés qui introduisent le safran en France, au XI<sup>ème</sup> siècle, ainsi que les arabes qui répandent sa culture par l'Espagne. Au début du XVI<sup>ème</sup> siècle, l'agriculture locale subit

une mutation : la généralisation de la culture du safran et de la luzerne mobilisent toutes les énergies. Safran et luzerne se partagent les terres cultivables avec les vignes. En octobre 1668, on autorise le poids du Safran à Caromb et, au mois d'avril suivant, on achète un marc (poids d'une 1/2 livre) venant de Lyon, pour le poids du safran.

“ceux qui cultivent le safran devront payer la dîme à l'évêque lorsque les fleurs de safran passeront l'entrée des portes de la ville”.

Sous Napoléon (1806), la culture du safran est pratiquée dans nos villages, à Modène, Mourmoiron et Mazan. Le Vaucluse en produit alors 5.000 kg, pour l'exportation.

La production du safran nécessite une main d'oeuvre importante et spécialisée ainsi qu'une conduite culturale minutieuse. Certains hivers trop rigoureux et les campagnols anéantissent les cultures. Ces facteurs, combinés avec une évolution de l'agriculture française, contribuent à une disparition brutale de la culture du safran XVIII<sup>ème</sup> siècle. Après la Révolution, le safran ne subsiste que dans les jardins, pour une consommation familiale.

Aujourd'hui, grâce à la volonté d'hommes et de femmes attachés à leur terroir, les safranières reprennent vie et produisent à nouveau un safran de très haute qualité.



### ...safran ou or rouge !

Au royaume des épices, il règne en maître, ses filaments rouge intense sont issus d'une fleur d'un mauve soyeux.



Il faut récolter à la main entre 150 000 et

200 000 fleurs pour obtenir 1 kg de safran sec. Ces fleurs fragiles sont cueillies d'octobre à novembre, à la rosée du

matin, et émondées à la main avec une patience infinie. L'émondage consiste à retirer délicatement les 3 filaments rouges, à la base. Voilà pourquoi le safran est l'épice la plus chère, la plus rare, méritant amplement son surnom d'or rouge.

### Une culture originale

Appelé *Crocus sativus* Linnaeus, le safran naît d'une fleur. La reproduction s'effectue uniquement par clonage naturel des bulbes. Les bulbes mères meurent chaque année au printemps, et les bulbes de ramification filles deviennent autonomes l'été. En effet, la végétation de la fleur est inversée, qui dort l'été et végète en hiver.

Réveillées par les douces pluies et le soleil d'automne, les fleurs apparaissent début octobre. Du choix des parcelles jusqu'au tri des stigmates et au séchage, c'est la même exigence qui guide notre travail.

Le safran de L'or rouge des 3 rivières n'existe qu'à l'état des stigmates purs soigneusement sélectionnés et séchés, ce qui explique sa grande richesse aromatique bien supérieure aux safrans en poudre.

### ... nos engagements qualité

Nous avons, depuis le lancement, bâti notre stratégie sur la conviction que l'avenir de notre safran est indissociable de la qualité du produit, de la compétence des hommes et de la richesse du patrimoine.

**L'or rouge des trois rivières vous propose un safran qui se caractérise par une couleur rouge vermillon intense, sans aucun débris végétal :**

- Classé Safran de première catégorie selon la norme ISO 3632-2 avec un taux d'humidité compris entre 8 et 12%, et une DLUO de 5 ans..
- Cultivé de manière biologique, désherbé entièrement à la main, sans engrais ni produits chimiques (seul le fumier de mouton est employé une année sur deux pour régénérer le sol).
- En stigmates entiers et purs.
- Millésimé, de la dernière année de récolte.
- Emondé et séché au four le jour de récolte afin de préserver toutes les qualités du safran.
- Amené à maturation au minimum 2 mois avant la mise en vente vous assurant ainsi des qualités organoleptiques hors du commun.

Le terroir provençal permet donc d'amener toute la complexité aromatique nécessaire au raffinement.

## **Vous avez dit safran ?**

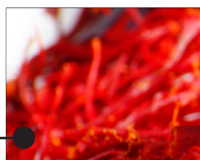
Le safran fait inévitablement des jaloux. De nombreuses plantes lui ont extorqué son nom.

Le colchique est aussi appelé safran des prés , le curcuma : safran des Indes , le carthame : safran bâtard . Des extraits de plantes se présentant sous la forme de filaments de couleur rouge orangée sont vendus sous le nom de safran ; il s'agit, par exemple, de pétales de carthame ou de souci séchés.

La fraude est beaucoup plus insidieuse sur le commerce du safran en poudre. Il est courant de le remplacer par d'autres épices en poudre ou d'ajouter de la brique pilée... c'est pourquoi il faut l'acheter en filaments et bien observer leurs extrémités évasées, caractéristiques du safran. La couleur des trois filaments doit être rouge vif à grenat, l'odeur forte, sucrée, très légèrement amère (l'amertume

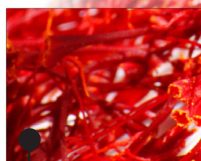
### **La couleur**

du rouge grenat au rouge vermillon



### **La qualité du tri**

Seule la partie aromatique rouge est séchée.  
Pas de corps étranger.



### **La richesse aromatique**

Une intensité et complexité aromatique issue de notre terroir qui donne ce raffinement, cette élégance tant recherchés....

indique un safran de plusieurs années). Pour obtenir un gramme de safran il faut compter plus d'une heure de travail, méfiez vous des prix trop attractifs !

## **Conseil d'utilisation : «Infuser le safran »**

Finissons en avec cette légende qui veut que le safran soit réservé à une clientèle de luxe. Il faut savoir qu'un gramme de safran de L'or rouge des 3 rivières a le pouvoir de parfumer délicieusement et de colorer le contenu de plus de 60 assiettes ! Faites le calcul, la dose pour une portion ne dépasse pas 0,02 grammes ! Le secret d'une bonne utilisation du safran de L'or rouge des 3 rivières est l'infusion.



Il a besoin de temps pour développer ses arômes complexes, pour donner toute la puissance et la richesse que le terroir provençal lui a légué.

Il est important de bien laisser infuser le safran de L'or rouge des 3 rivières dans très peu d'eau chaude (5cl minimum) ou dans toute préparation liquide liée au plat : bouillon, jus de viande, vin, vinaigre, blanc d'œuf, lait, crème ....

Le temps d'infusion est de 4h minimum jusqu'à 24h (conseillé). Il faut ensuite rajouter la préparation safranée (avec les filaments) seulement 10 minutes avant la fin de la cuisson.

## **Gourmets et gourmands...en cuisine !**

Son usage culinaire le place sans conteste au premier rang des épices dans le monde. Le safran de L'or rouge des 3 rivières embellit aussi bien un mets salé qu'un mets sucré, lui apportant une touche d'or, une suavité, une chaleur sans jamais être piquant, et ce, à dose infinitésimale .

Aujourd'hui, il revient en force dans la cuisine gastronomique, et les chefs cuisiniers des bonnes tables savent l'utiliser avec talent...

Ses arômes chauds et fruités, rehaussés par une pointe d'amertume, trouvent facilement leur chemin en dehors des sentiers battus. Dans un simple risotto, par exemple, ou une fondue de poireaux, deux idées pour accompagner poissons et viandes blanches. L'inviter dans un ragoût d'agneau aux oignons et raisins secs. En dessert, il aime les pommes, les poires, la crème anglaise et la crème brûlée.

## L'or rouge des 3 rivières, son histoire...

Situé à Entrechaux, petit village typique du vaucluse, au pied du mont Ventoux, notre safran tient son nom du lieu où se rencontrent 3 rivières aux noms chantants : l'Ouvèze, le Toulourenc et l'Ayguemarse, que notre safranière surplombe.

L'idée de créer une safranière est venue en 2003, lors d'une visite chez un ami viticulteur dont la femme cultivait, pour leur consommation personnelle, quelques bulbes de crocus dans le fond du jardin.



Subjugué par l'odeur et la beauté de cette fleur qui venait de voir le jour au petit matin, je me suis penché sur la culture du crocus sativus afin de voir si sa culture était possible dans la région.

Puisque la région semblait propice à la culture du crocus sativus, l'idée d'essayer de relancer cette dernière est venue tout naturellement. C'est

donc en 2010, après avoir suivi un stage de formation et acquis 12500 cormus de crocus sativus que nous nous sommes lancé dans la culture de cette plante exceptionnelle.

La safranière a vu le jour en août 2010 sur une parcelle argilo-calcaire de 1000 mètres carrés en friche depuis une vingtaine d'année. 4 ares de la parcelle furent nécessaires à la plantation des 12500 cormus.

Après avoir effectué un labour profond et croisé l'hiver précédent la plantation, les cormus furent mis en terre sur des planches de 80 cm, ceci afin de parfaire le drainage au niveau des bulbes.



Les cormus nous ont offert leurs premières fleurs début novembre 2010.



Respectueux de la terre et de notre environnement, la conduite de notre safranière est **entièrement biologique**. De la plantation à la récolte en passant par le désherbage,

la cueillette, l'émondage des fleurs, l'arrachage et le calibrage des bulbes, tous ces travaux sont réalisés manuellement. Seul le motoculteur nous vient en aide pour grifonner le pourtour de la parcelle afin de maintenir les campagnols à bonne distance.

## L'or rouge des 3 rivières, ses forces

### Engagement Qualité

- Proposer un produit de qualité toujours supérieure garanti origine Provence.

### Flexibilité

- Comprendre et trouver des solutions adéquates à chaque réseau de distribution, à chaque client, à chaque problématique.
- Savoir s'adapter aux demandes pour y répondre au mieux.

### Réactivité

- À l'écoute pour satisfaire rapidement les demandes.
- Une structure de décision courte pour favoriser l'action.

Nous désirons permettre aux consommateurs de redécouvrir les 1001 façons d'utiliser et savourer au quotidien ou de façon exceptionnelle cette épice surdouée.

L'entreprise, créée en juillet 2010, a 2 activités :

- Les produits issus de la notre production : bulbes et stigmates de safran origine Provence.
- Les produits transformés à base de safran, sous l'identité « L'or rouge des 3 rivières », entre tradition et originalité, mais toujours avec excellence



## Professionnels, contactez nous !

L'or rouge des 3 rivières peut répondre à l'ensemble des professionnels qui souhaitent proposer son safran, à leurs clients :

- Transformateurs agroalimentaires
- Restaurateurs
- Epicerie fines
- Grossistes spécialisés
- International...



## Contacts :

L'or rouge des 3 rivières  
Pascal ARVICUS  
Le Jas Nègre  
84340 ENTRECHAUX  
FRANCE  
Tel : 06 15 81 21 01  
E-Mail : [contacts@or3r.fr](mailto:contacts@or3r.fr)



## Les usages et vertus thérapeutiques du safran au travers des temps

Avant d'être une épice, le safran a d'abord été utilisé de tout temps comme teinture, en parfumerie, magie, dans les enluminures des manuscrits et en médecine pour ses propriétés décongestionnantes, antispasmodiques, anticonvulsives, antalgiques, expectorantes, sédatives et antidépressives.

Les propriétés stimulantes, digestives, antispasmodiques et euphorisantes du safran ont souvent été citées par Homère, Pline l'ancien, Virgile, Quinte-Curce, Hyppocrate, Avicenne...

Les égyptiens l'utilisaient déjà en médecine (les pharaons l'employaient pour la purification des temples et lieux sacrés), les apothicaires aussi, il entre dans la composition de la « thériaque », du célèbre sirop DELABARRE, dans celle du Laudanum et de l'élixir du Suédois, remis en circulation par certaines enseignes Bio à l'heure actuelle.

Le livre « médecine des pauvres » en 1724 le recommandait pour calmer toux et migraine.

## Aphrodisiaque

En Orient il est employé comme fortifiant sexuel. Les phéniciens préparaient des gâteaux safranés pour honorer leur déesse de l'amour.

La mythologie évoque Zeus, invitant ses compagnes sur des couches de Safran pour multiplier sa force sexuelle. Les Sybarites le buvaient en infusion avant de sacrifier à Vénus et Bacchus ?

Marc Aurèle (empereur romain 2<sup>e</sup> siècle après JC) se baignait dans de l'eau de safran sensée embellir la peau et renforcer sa virilité.

Du safran épicait les banquets romains afin de diminuer les effets de l'alcool de disposer la foule à la joie et à la sensualité.

## Anti déresseur (safranal ; huile essentielle)

On dit depuis la nuit des temps que le safran apporte gaité.

Des essais préliminaires cliniques en Iran (2 à la dose de 30 milligrammes /jour et / patient – 16 juin 2005 – 6 semaines 40 sujets) ou la dépression est traditionnellement traitée avec cette épice, sont encourageantes concernant l'efficacité de l'épice à soigner des états dépressifs légers et modérés.

## Anti douleur

Il est encore aujourd'hui utilisé comme principal ingrédient dans le sirop Delabarre (sirop utilisé souvent sur les gencives douloureuses des bébés). Il a été observé sur l'animal des effets analgésiques et anti-inflammatoire de l'extrait de safran, justifiant son utilisation traditionnelle en usage locale dans les cas d'inflammation de la gencive.

Au Maroc, il entre dans la composition (bague en or enduite de miel et safran) de remèdes de grand-mères qui soignent encore les nourrissons à l'arrivée des premières dents (dont s'est inspiré en France le fameux sirop Delabarre).

## Anti-spasmodique

Au 1er siècle après JC, Dioscorides, Médecin et pharmacien grec prescrivait déjà du safran pour soigner les douleurs spasmodiques.

Au Maroc les grand-mères ont coutume de calmer les règles douloureuses des jeunes filles avec du thé ou du lait au safran.

Une étude iranienne publiée en avril 2008 révèle une diminution des symptômes du syndrome prémenstruel de près de 50 % des femmes en ayant fait usage deux fois par jour pendant leur cycle.....

## Antioxydant

Des études ont portées sur les autres composants actifs et non volatiles du safran les caraténoïdes. La crocine, le safranal et la picrocrocine principaux composants du safran sont des agents antioxydants (anti-âge) qui exerceraient notamment, une action inhibitrice sur la prolifération de certaines cellules cancéreuses humaines.

Le composant de ces effets serait le dyméthyl-crocétine et agirait sur un large spectre, aussi bien sur les tumeurs murines (rongeurs) que sur les lignées cellulaires humaines atteintes de leucémie. L'extrait de safran retarderait également la croissance des ascites, l'apparition des carcinomes dûs au papillomavirus, inhiberait les carcinomes squameux et diminuerait l'incidence du sarcome des tissus mous chez les souris traitées. Les chercheurs pensent que c'est la diméthyl-crocétine qui empêcherait certaines protéines, des enzymes connues comme étant des ADN topoisomérases de type II, de lier l'ADN dans les cellules cancéreuses. Ainsi, ces cellules cancéreuses deviendraient incapables de synthétiser ou répliquer leur propre ADN.

**Attention ;** Il est préférable pour les femmes enceintes de ne pas consommer plus de 0.1 gramme par jour. La dose thérapeutique serait, elle, de 1 gramme par jour (soit 500 à 600 filaments ! sachant qu'en cuisine la dose préconisée est de 6 filaments par personne et par plat, soit moins de 0.1 gramme...), mais au delà de 10 grammes par prise et par personne le safran est considéré comme létal (et provoque l'avortement chez la femme enceinte).

Le Crocus Sativus est un principe hallucinogène non encore identifié qui provoquerait à partir de 10 grammes des accès délirants à propos desquels d'anciens traités de médecine font état de scènes tragi-comiques. Au deuxième stade, on observe une accélération du rythme cardiaque, des vertiges, des hallucinations et, progressivement, une paralysie du système nerveux central pouvant être mortel (Le Safran en Médecine – Les cahiers de l'histoire locale – 1991 – le Safran de Mund – Dr Erwin Jossen).

## Signalétique du SAFRAN

**Nom latin** : Crocu Sativus  
**Famille** : Iridacées  
**Description** : Petite plante vivace à floraison automnale. Hybride stérile uniquement dépendant de l'homme.

**Partie utilisée** : Le stygmate séché de couleur rouge constitue l'épice ou la drogue.

**Formes galéniques** :

- teinture mère de stygmate (1ère dilution en homéopathie : 1 DH)
- poudre
- extraits
- infusion 1.5 à 2 grammes par litre

## Principaux principes actifs :

### Pigments ; caraténoïdes :

- crocoside ou crocine 2 %
- crocétine alpha, beta et gamma
- gentiobiose
- carotène, lycopène

### Etérosides amers ;

- picrocrocine ou picrocroside 4%
- huile essentielle à safranal et dérivés de l'isophorone (inférieur à 1 %)

**Crocine et crocétine donnent la couleur, la picrocrocine le goût et le safranal donne le parfum**

## Notre gamme

### La gamme épice

Une saveur particulièrement méridionale, mondialement connue : ses usages culinaires sont très variés et son arôme est à la fois doux, puissant et unique.

Par sa couleur et sa saveur raffinée, il a toujours éveillé la curiosité... le safran de L'or rouge des 3 rivières est une épice qui a couleur, parfum et goût du soleil.

Tous nos formats contiennent du safran en stigmates purs et entiers classé en première catégorie.



- **Coffret prestige 0.1 g**  
Livret descriptif avec historique, conseils d'utilisation et recettes
- **Coffret prestige 0,3 g**  
Livret descriptif avec historique, conseils d'utilisation et recettes
- **Coffret prestige 0,5 g**  
Livret descriptif avec historique, conseils d'utilisation et recettes
- **Coffret prestige 1.0 g**  
Livret descriptif avec historique, conseils d'utilisation et recettes



- **Restaurateurs / transformateurs**  
5 g – 10 g - 50 g

### La gamme salée

Le savoir faire traditionnel au service de vos papilles avec cette spécialité salée à base du safran de L'or rouge des 3 rivières... le mariage de saveurs pour des mets fins et délicats.



#### Fleur de sel de Camargue safranée

La fleur de sel de Camargue au safran est le fruit de la fusion entre la fleur de sel de camargue et de l'épice la plus précieuse du monde. Née d'une cristallisation éphémère à la surface de l'eau, elle est le fruit du mariage du mistral, de la mer et du soleil. Ce sel d'exception est cueilli à la main depuis

2000 ans. Disposez quelques grains de fleur de sel au safran sur vos plats à base de poissons, de coquillages et crustacés, dans les tajines, sur un riz parfumé, des aiguillettes de canard, des œufs à la coque

Contenance : 90 g

### La gamme sucrée

Le safran de L'or rouge des 3 rivières accompagne à merveille les différentes saveurs sucrées jusqu'à révéler sa finesse et son élégance en fin de bouche.

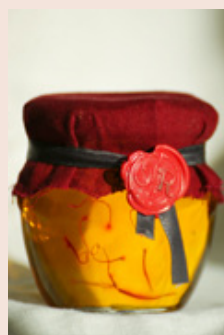


Contenance : 110 g

#### Confit safrané de vin rouge

Un délicieux confit réalisé à partir du 100% «Merlot» du Domaine Champlong à Entrechaux

A utiliser pour :  
déglacer une viande et confectionner une sauce, pour accompagner du canard ou de la dinde, avec du fromage, sur des tartines chaudes avec du camembert fondu ou sur une tranche de pain grillé

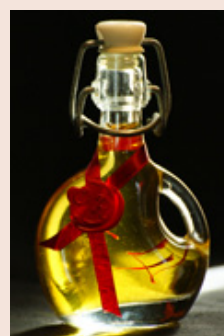


Contenance : 110g

#### Confit safrané de vin blanc

Un délicieux confit réalisé à partir du vin blanc de la Cave de Vaison la romaine

A utiliser pour :  
accompagner du foie gras, confectionner une sauce, pour déglacer ou accompagner du canard ou de la dinde, avec du fromage de chèvre ou simplement sur une tranche de pain grillé



Contenance : 40 ml - 250 ml

#### Sirop de safran

Vous pouvez utiliser ce sirop pour préparer un kir avec du vin blanc sec, crémant ou champagne, adoucir un magret de canard ou un carré d'agneau.

Un filet de sirop peut accompagner agréablement un dos de poisson au four et affiner un fromage de chèvre ou de brebis. Côté dessert, il sert à napper crêpes, gaufres,

pain perdu, glace à la vanille ou crème brûlée.



Contenance : 40 g

#### Meringues safranées

De délicieuses petites meringues au goût original, croquantes et fondantes à souhait. Un plaisir à partager à tous moments de la journée.