

Le CROCUS à SAFRAN

CULTURE de CROCUS sativus

Le SAFRAN, fleur de légende

Nom latin : *CROCUS sativus*

Famille : Iridacées

Sous-famille : Crocoïdées

Bulbe : appelé cormus, solide, arrondi dessus et aplati dessous, recouvert d'une tunique en amas de fillasse.

Feuillage : feuilles au limbe étroit et linéaire, terminées en pointe, de 20 à 50 cm, vertes, brillantes, caduques, apparaissant après ou avec la fleur, en croissance d'octobre à mai puis se dessèchent et disparaissent.

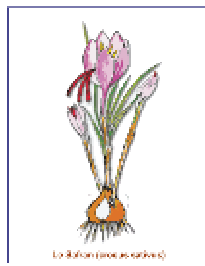
Fleur : sort de terre pendant la nuit, protégée par une gaine blanche et entourée de feuilles ou non, déchire la gaine puis s'épanouit et meurt en 48 heures. Fleur hermaphrodite, formée de 6 tépales ovales, violets à mauves, veinés de blanc ou de pourpre.

Androcée : composée de 3 étamines chargées de pollen et un pistil filiforme se divisant en 3 stigmates rouge vif trifurqués, dentelés et plissés, longs de 3 à 4 cm.

Fruit : très rare. Capsule allongée et graines rondes.

Multiplication : végétative. Après la floraison, le bulbe est remplacé supérieurement par 2 à 10 caïeux nés sur la partie solide du plateau qui se dessèche et fait place à de nouveaux bulbes et/ou à des bulbilles qui grossiront pendant le printemps.

Compter 10 à 30 fois plus de bulbes en 4 ans.



Exposition : plein soleil, sud ou sud-est. L'ensoleillement du matin est important pour la récolte qui se fait dès que la rosée a séché.

Climat : précipitations au printemps et à l'automne, été chaud, hiver froid. Rusticité : - 15°C à -20°C

Sol : léger, drainant, riche, humifère, pas d'excès d'humidité ni de tassement.

Plantation : de juillet au 15 août

- labourer ou bêcher profondément le sol,
- griffer puis briser les mottes,
- ratisser pour niveler et épierrer,
- tracer un sillon à la houe, en suivant un cordeau, d'une profondeur de 15 à 25 cm, selon le risque de gelée et de la région,
- poser les bulbes bien à plat, distants de 15 cm sur le rang et de 30 cm entre les lignes,
- creuser la ligne suivante en recouvrant les bulbes du rang précédent.

Prévoir une allée tous les 4 rangs.

Une densité de plantation trop importante peut conduire à l'étouffement, suite à la multiplication des bulbes.

Rendement : la densité de plantation peut varier de 20 à 50 bulbes au m².

Entretien : désherbage manuel et permanent. Pluie naturelle ou à défaut, effectuer 3 arrosages nocturnes en mars et en septembre.

Repos végétatif : de juin à août. C'est la période d'arrachage des vieilles safranières pour vendre ou replanter les bulbes en sol nouveau.

Rotation de culture : 5 à 8 ans.

Ennemis : vers blancs, taupins, rongeurs et sangliers.

Maladies : fusariose et rhizoctome (appelé "la mort du safran").

Son histoire légendaire a fait du safran l'épice la plus ancienne et la plus convoitée de la planète. Son goût, sa couleur et ses **vertus médicinales** en ont fait **l'épice aux 3 vertus**.

Floraison : automnale, entre fin septembre et fin novembre, pendant 4 à 8 semaines.

Plante à végétation inversée.

0 à 4 fleurs par bulbe, l'année de plantation selon l'acclimatation puis 2 à 7 fleurs l'année suivante.

Récolte : matinale et journalière. Cueillir les fleurs à la base, après l'évaporation de la rosée mais avant leur totale éclosion.

Préparation : le jour même, émonder les fleurs une par une en écartant les corolles puis couper délicatement le pistil juste avant le style de couleur jaune.

Séchage : étape délicate car conditionne la qualité et la conservation du condiment.

Il se fait à une température comprise entre 40°C et 50°C, pendant 10 à 30 minutes, selon les quantités.

Pour une petite quantité, le séchage peut être réalisé à l'air libre sur une feuille de papier, durant 24 heures.

Le Safran doit perdre 80% de son poids pour devenir épice aussi faut-il peser les pistils frais puis secs.

150 à 200 fleurs sont nécessaires pour obtenir 5 g de pistils frais, soit 1 g de Safran sec.

Le séchage s'apprécie au toucher : les stigmates doivent être légers, raides, cassants et rouge sang.

Conservation : à l'abri de la lumière et de l'humidité pour conserver l'arôme.

Laisser reposer le Safran dans un pot hermétique pendant 1 à 2 mois avant consommation.

Il gardera le meilleur de lui-même durant 4 ans.



benedicte_boat@yahoo.fr
04 75 87 11 95 / 06 24 60 83 93
SIRET 539 031 849 00018



certifié par
ECOCERT FR-BIO-01
Agriculture UE/NON UE



Le SAFRAN, en gastronomie

Trois propriétés

- la coloration jaune, très appétissante
- l'arôme, très séduisant, suave
- la saveur unique.

Le Safran exalte le goût des aliments et harmonise les saveurs.

L'infusion : le maître mot

Le Safran a besoin de temps pour exprimer ses saveurs et libérer sa couleur délicate. Avant de réaliser une recette, il est indispensable de faire infuser le safran, dans un peu (10 à 20 cl) d'eau, de lait, de vin, de champagne, de crème, de jus de fruit, de jus de viande ou de fumet de poisson, au minimum 4 heures si le liquide est chaud et 24 heures si le liquide est froid.

Doses moyennes

1 pistil = 3 stigmates

- plat sucré, thé : 1 pistil/personne
- plat salé : 2 pistils/personne
- paëlla ou moules : 3 pistils/personne
- sauces : 1 à 2 pistils/personne
- riz et pâtes : 5 pistils/250 grammes
- desserts : 6 à 8 pistils/litre de lait
- pains et gâteaux : 1 pistil/personne
- confitures : 15 pistils/kg de fruits



Retrouvez de nombreuses recettes au Safran de Brahic sur <http://labrahicaine.over-blog.com>



RECETTES, à base de SAFRAN

Omelette du safranier

Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 oeufs • 4 pistils • 3 càs de lait • une noisette de beurre pour la cuisson

Infuser les pistils de safran dans le lait tiède. Préparer l'omelette puis ajouter le lait safrané et mélanger. Faire fondre le beurre dans une poêle et cuire l'omelette à votre goût. Cette omelette peut aussi être garnie.

C'est le plat typique du safranier !!!

Dos de cabillaud sauce safran

Préparation : 15 mn - Cuisson : 15 mn

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 dos de cabillaud • beurre • 2 échalotes • 1 càs de cognac • 1/2 càc de fumet de poisson • 15 cl de crème fraîche • 4 pistils • sel et poivre • tomates cerises • thym • riz sauvage

Faire revenir dans un peu de beurre, très rapidement et à feu vif, les dos de cabillaud. Les morceaux se décomposant très vite, il est recommandé de laisser à peine quelques mn et ensuite de les réserver au chaud. Saler et poivrer.

Baisser un peu le feu, ajouter les échalotes émincées, les faire blondir et ajouter le fumet de poisson et le cognac. Bien déglacer et ajouter la crème fraîche. Laisser cuire à feu doux environ 10 mn jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter le safran préalablement infusé. Servir aussitôt le poisson nappé de la sauce safran décoré de tomates cerises et saupoudré de thym. Accompagner de riz sauvage.

Oeufs au lait au safran

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 litre de lait • 6 œufs entiers • 200 g de sucre • 6 à 8 pistils • Laisser infuser le safran dans 1 verre de lait tiède. Travailler au fouet les œufs et le sucre puis ajouter le lait.

Verser ce mélange dans un plat en verre ou en terre cuite, ou bien dans plusieurs ramequins. Déposer ce plat au four au bain marie. Faire chauffer à feu très doux, 150 °C (th. 4-5) pendant environ 45 mn. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche. Mettre à refroidir 2 h au réfrigérateur.

Un délice !

BON APPETIT !

Astuce : Préparer une infusion de safran, remplir le bac à glaçons avec cette infusion et mettre au congélateur. Au dernier moment, rajouter un glaçon d'infusion à tous vos plats.

Le SAFRAN

Biologique

de BRAHIC

en ARDECHE



Culture biologique de la fleur de Safran et transformation en épice

- vente aux particuliers et aux professionnels
- vente directe à la ferme, sur les marchés ou par correspondance
- vente de bulbes de *CROCUS sativus*
- ventes de produits dérivés : confitures, confits, ...
- visites organisées durant la floraison, chaque année en octobre, sur réservation

Le Safran est une épice rare, composée d'une partie du pistil du *CROCUS sativus*, séchée à 80 %.

Son prix varie selon la qualité et le conditionnement, de 34 à 40 € le gramme. C'est pourquoi, on l'appelle

L'OR ROUGE !

En raison de son prix élevé, le Safran est ce qu'il y a de plus frelaté au monde, alors mieux vaut être un consommateur averti !

Il est impératif d'acheter son Safran sous forme de pistils ou de stigmates, directement chez un producteur.

