



### Connaissance des herbes

# Safran *Crocus sativus*

Pour obtenir 1 kg de safran, il faut plus de 120 000 stigmates, soit environ 350 heures de cueillette.



### Histoire, botanique et culture

Environ 200 tonnes de safran véritable sont extraites du *Crocus sativus* par an dans le monde.



### Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

Hippocrate utilisait déjà le safran au 4<sup>e</sup> siècle av. J.-C. pour soulager les maux de la femme et faciliter l'accouchement.



### Recette

Chou de Milan à la sauce au safran



## Histoire – Safran

Le safran évoque des souvenirs d'enfance chez la plupart des lectrices et lecteurs: en effet, qui ne connaît pas la comptine enfantine allemande «Fais, fais un gâteau ...» qui nous dit que seul le safran lui donne une belle couleur jaune.

Le safran (*Crocus sativus*) apparaît pour la première fois dans les écrits il y a plus de 3500 ans. Dénommé reine des plantes dans l'Antiquité, le safran baigne dans une atmosphère de légendes mythologiques. Selon la mythologie grecque, Zeus aurait pris place sur une couche remplie de safran. Les femmes se servaient du safran pour teindre leurs voiles, et les artistes, qui l'utilisaient beaucoup pour leurs peintures, le tenaient en haute estime.

La falsification du vrai safran était passible de la peine de mort jusqu'au Moyen Âge. Le faux safran était entre autres frelaté avec des pétales finement hachés de fleurs jaunes et rouges comme le souci ou le carthame, le safran du «pauvre».

Le véritable safran pur n'est en vente que chez le producteur, les commerçants sérieux ainsi que les pharmacies et drogueries.

En Suisse, le safran est cultivé à Mund, village de culture du safran le plus célèbre d'Europe, situé dans le Haut-Valais. Les conditions climatiques et la nature particulière du sol semblent plaire beaucoup au safran.

## Botanique et culture

*Nom:* safran, *Crocus sativus*

*Noms populaires:* vrai safran, safran véritable

Le safran, de la famille des Iridacées (*Iridaceae*) est originaire de Grèce et du Proche-Orient.

Le safran est une plante herbacée vivace dotée d'un bulbe arrondi porteur d'au moins 6 à 9 feuilles linéaires.

Les fleurs mauves au parfum agréable, d'où émergent les stigmates rouge-orangé dont on extrait manuellement le safran, se développent directement sur le bulbe.

Les stigmates ont un goût aromatique prononcé.

La culture du safran réclame un sol chaud et plutôt sec; un terrain en pente, orienté vers le sud est à privilégier.

Pour l'élevage, les bulbes sont déterrés et triés, puis séchés. Les pseudobulbes sont replantés en août pour la nouvelle culture. Ce type de nouvelle culture du safran permet d'obtenir un bon rendement pendant 5 ans environ.



## Utilisation dans la médecine naturelle

Le safran est utilisé avec succès en usage interne dans la médecine traditionnelle chinoise MTC contre la «stagnation de l'énergie du foie» – qui peut p. ex. se manifester par des dépressions.

Le safran était autrefois réputé stimuler la digestion et activer la circulation sanguine; Il est également sensé diminuer l'hypertension.

Mais le safran ne doit être administré qu'en dose homéopathique. Ce n'est donc pas un «remède de grand-mère» à prendre en automédication.

À signaler ici qu'une utilisation médicinale du safran est tout à fait déconseillée pour les femmes enceintes.

Le safran était autrefois utilisé également comme colorant pour les cheveux et les ongles.

## Utilisation dans la cuisine

«Le safran rend le gâteau jaune...»: qui ne se rappelle pas avoir entendu maintes fois ces mots dans la bouche de sa mère ou de sa grand-mère lorsqu'elles faisaient un gougelhopf ou un délicieux cake.

Mais le safran est également utilisé comme colorant dans les puddings et les sauces, et comme substance aromatique dans les plats de riz comme la *paella* (Espagne) ou un délicieux *risotto milanese* (Italie) ainsi que dans les ragoûts de poisson ou une *bouillabaisse* savoureuse, plat incontournable de la cuisine française traditionnelle.

Le safran revêt également une importance économique car il est utilisé pour la fabrication de liqueur.



## Recette

# Chou de Milan à la sauce au safran

pour 4 personnes

1 cuil. à café d'huile d'olive  
1 oignon, haché  
500–600 g de chou de Milan, coupé en fines lanières  
1 dl de bouillon de légumes (magasin de produits diététiques)

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, y ajouter le chou de Milan et faire mijoter. Mouiller avec le bouillon de légumes. Couvrir et faire cuire 10 minutes à petit feu.

### Sauce au safran:

1,5 dl de crème fraîche  
1 cuil. à soupe de maïzena  
10 fils de safran  
1,5 dl d'eau  
Sel de mer aux herbes

Mettre la crème fraîche, la maïzena et quelques fils de safran dans une petite poêle, bien mélanger au fouet. Faire bouillir le tout jusqu'à obtention d'une consistance plus épaisse. Ensuite seulement, ajouter env. 1,5 dl d'eau et porter à nouveau à ébullition. Rectifier éventuellement l'assaisonnement.

**Conseil:** Peut être servi avec du riz ou des pâtes.

