

FICHE PRODUIT		NOM : LE SAFRAN	
Photos	Origine	Famille	
 <p>Le crocus à safran</p>  <p>Pistils séchés</p>	<p>Le safran (<i>crocus sativus</i>) trouve son origine, dans le bassin méditerranéen oriental ainsi qu'en Asie Mineure.</p> <p>Présent il y a plus de 5000 ans dans les hautes vallées du Cachemire, il fut introduit par les invasions mongoles en Chine.</p> <p>Vers l'an Mille, il est introduit par les Arabes en Espagne, sa culture se répand alors sur tout le bassin méditerranéen (Italie, Grèce, Turquie).</p>	<p><b>Plantes aromatiques</b> A travers les siècles...</p> <p>Le safran est connu depuis des millénaires 15 siècles avant J.C. il apparaît dans des écrits, et possède même son propre hiéroglyphe. Les grecs et les romains appréciaient le safran, pour ses pouvoirs colorants, gustatifs, odorants et médicamenteux. (L'Empereur Héliogabale prenait des bains parfumés au safran, les rues de Rome furent couvertes de safran pour l'entrée de Néron.) A la mort de Bouddha, les bonzes décident de teindre les robes au safran. Dans certaines civilisations (Crétoise, Grecque et Egyptienne) le pigment naturel du safran est utilisé pour des décors d'intérieurs, les fresques et peintures. Il est aussi utilisé pour le maquillage.</p>	

### Caractéristiques

Le Safran est issu de la plante éponyme "Crocus à Safran", c'est une plante bulbeuse de la famille des iridacées. Seuls les pistils sont consommables. La récolte manuelle nécessite un travail méticuleux et très long. Les stigmates de safran, sont ensuite mis à sécher. La puissance aromatique est libérée lorsque l'on écrase les filaments du bout des doigts. Le safran est une épice à la saveur piquante et légèrement amère.

### Utilisation en cuisine

Le safran en pistils ou en poudre est utilisé dans des plats et des pâtisseries typiques de certaines régions Françaises, mais entre aussi dans la préparation de certains plats nationaux, comme la Paella Valencienne.

Soupe : soupe de poisson, soupe de crabes, soupe de moules au safran....

Sauce : rouille, beurre blanc safrané

Poisson, coquillages, crustacés : bouillabaisse de Marseille, rouille de seiche, gambas au pistil de safran

Viandes : tripes à la languedocienne, fricassée de volaille au safran

Garniture : risotto au safran, courgettes sautées au safran, bohémienne de légumes au safran.

Dessert : fouace, crème glacée coco safran, glace au safran et à l'eau de rose, crème brûlée au safran, pêche rôtie au safran, madeleine.....

Boisson : thé vert au safran, Lassi (boisson Indienne à base de yogourt eau de rose, safran, cardamome...)

### A savoir

150 à 200 mille fleurs de *crocus sativus* donnent environ 5 kg de stigmates frais, pour obtenir 1 kg de safran sec. C'est une épice dont le cours n'a jamais chuté, vu son prix excessif, les fraudeurs ont toujours essayé de tricher et falsifier ce produit avec des pistils de soucis, barbe de maïs... (au moyen âge, des faits relatent que les fraudeurs étaient brûlés vifs et leurs complices enterrés vivants...)

Les meilleurs safrans sont issus des productions Espagnoles et Iraniennes, ainsi que celles du Cachemire, en France (Gâtinais, Creuse et Rouergue) en Suisse et en Angleterre dans l'Essex (Walden) quelques safranières produisent de petite quantité.

Garantie de qualité : les stigmates doivent être d'un rouge sombre, longs de 2 à 3 cm, fins et évasés à leur extrémité

Autres safrans :

Safran des Indes ou curcuma (rhizome comme le gingembre, cuit et réduit en poudre jaune)

Safran du Mexique, ou Safran Bâtard : pétales de carthame (variété de chardons)

Spigol : marque commerciale (mélange d'épices) succédané de safran au pouvoir très colorant

### Commercialisation / Conservation

A l'état sec, sous forme de petits filaments secs, ou en poudre.

Les conditionnements varient de 1g, 2g, 5 g, 10 g, 20 gr, pour les plus courants. Le safran se conserve 2 à 3 ans (regarder l'année de récolte) dans un emballage opaque, de préférence à l'abri de la lumière.

Prix pratiqué : Environ 20 euros le gramme.