



Le safran

Newsletter n°16

Le 5 Avril 2009

Le safran

Le safran, l'or rouge

Bonjour à tous,

J'ai été silencieuse dernièrement car j'attendais avec impatience du safran. Ça y est, j'en ai !

Petit récapitulatif sur le safran : le safran est constitué par des pistils d'une fleur d'un type de crocus particulier (*crocus sativus*). C'est un crocus qui peut pousser en France. Originaire du Cachemire ou du Nepal, il est cultivé depuis l'Antiquité dans tous les pays méditerranéens.

Il est arrivé en France au moyen-âge avec les croisades et sa culture occupait de grandes surfaces agricoles. Disparu lors du 18ème siècle à cause de la main d'œuvre importante et une série d'hivers rigoureux qui ont anéanti les cultures. Depuis quelques années, des safranières se développent en France, comme dans le Quercy depuis 1997.

Les pays les plus réputés sont l'Inde et l'Iran, mais le safran français commence à sortir du lot !!

Alors, la grande question : comment reconnaît-on du bon (ou du vrai) safran par rapport au faux ?

Tout d'abord, les pistils de qualité sont d'un rouge sombre, longs et fins ; on doit pouvoir distinguer la partie évasée de l'extrémité du pistil (comme une petite fourche à deux branches). S'il y a des petites touffes de brins orangés, c'est du faux safran, des fleurons de carthame; vous obtiendrez de la couleur mais pas de goût.

L'odeur du safran doit être forte, avec un petit arrière goût de foin et de fer. C'est assez étonnant d'ailleurs.

J'ai trouvé un producteur de Safran dans le Quercy et c'est clair, c'est du vrai bonheur !!

Trucs et astuces

Pour que le safran donne toute sa saveur, mettez une pincée de pistils (environ 0,1g ou 40 pistils) dans 5cl d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 4h minimum et 24h conseillé. L'eau se colore en orange sombre et doré.

Si vous avez un bac à glaçons dans votre frigo, vous pouvez en faire avec cette eau safranée que vous utiliserez en cuisine dans les dernières 10 mns de cuisson ...



Recette de Gambas au safran et aux agrumes

Facile à faire et étonnante !!

24 gambas ou langoustines

Ôter la carapace des langoustines ou des gambas. Si vous voulez faire joli, gardez la queue... personnellement, je ne trouve pas ça pratique...

Faites les cuire pendant 2 ou 3 minutes. Attention, ne pas les faire trop cuire car sinon elles ont une texture de caoutchouc et ce n'est pas génial

Avec du ghee (je sais, je sais, j'en utilise partout), ça permet d'atteindre rapidement une température élevée et de saisir la chair des langoustines.

Les retirer de la poêle.

2 gousses d'Ail

coupées en pétale (en fines lamelles).

Mettez les dans la poêle

3 tomates épépinées et coupées en dé

mettez ces tomates dans la poêle avec l'ail avant que celui-ci ne brûle (quand l'ail brûle, il perd son parfum et ses bienfaits..)

2 ou 3 oranges

Pressez 2 ou 3 oranges pour obtenir du jus.

Ajoutez le jus dans la poêle Attendez que la sauce épaississe un peu.



Eau safranée

Ajoutez le safran (une pincée, soit environ 40 pistils) qui aura trempé toute la nuit dans de l'eau chaude



Et hop !

Mettez les gambas ou les langoustines, rajoutez **le jus d'un citron**. Laissez la sauce prendre pendant 1 ou 2 minutes et servez sur du riz.

C'est prêt et c'est très étonnant ! L'odeur et le goût du safran parfume ce plat en douceur, un peu en arrière plan, mais c'est très fin.

