

Safran : 1°) Utilisation 2°) vertus, 3°) préparations diverses

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site : <http://www.la-maison-d-aurette.com/6.html>



[« Les safranières d'Arausio 84100 Orange »](#)

Ce dossier s'étoffera au fil du temps, de nos essais et mise au point.

1°) Utilisation, quelques conseils de base (trouvés çà et là sur le net)

L'histoire du safran, dans sa culture et son usage, remonte à plus de 3 500 ans, c'est aussi l'épice la plus chère au monde.

Le safran est une épice subtile, pour bien le cuisiner et lui permettre de libérer tous ses arômes, l'infusion des stigmates est indispensable.

Au minimum de 4 à 10 heures dans, de l'eau, bouillon, lait, crème fraîche, huile, œufs, vin, champagne, alcool, thé, vinaigre, moutarde... Le safran à besoin de temps pour libérer toute sa saveur, jusqu'à 24 heures.

Plus on lui laisse le temps plus il s'exprime, lorsque c'est possible vos desserts et vos sauces gagnent à être préparés à l'avance.

C'est un exhausteur de goût, il permet d'harmoniser les saveurs d'un met, tout en les faisant exploser dans la bouche.

Par sa touche raffinée, il révèle ainsi tous vos plats, qu'ils soient salés ou sucrés.

La veille, faire infuser vos stigmates à température ambiante ou au réfrigérateur quand vous utilisez des laitages.

De préférence ajouter votre infusion 10 minutes avant la fin des cuissons ou juste à la fin.

Si vous manquez de temps, afin d'obtenir le plus d'arôme possible, écrasez les stigmates au mortier, la dissolution sera plus rapide, faites ensuite infuser le safran au minimum 1 heure dans 1 c à s d'un liquide chaud, faire de même pour une préparation avec de la matière grasse, attention ne pas la faire trop chauffer pas plus de 70° il vaut mieux moins que plus.

Il ne supporte ni friture, ni ébullition trop prolongée (20 minutes), la chaleur intense détruit les molécules et ne laisse que les colorants. Privilégier les cuissons douces au four ou à basse température

Ne pas utiliser d'ustensiles en bois, trop absorbants vous perdriez un peu de la saveur de l'épice.

Préférez les stigmates au safran en poudre, fréquemment frelaté, il en faut plus pour confectionner un plat

Souvent 1g pour la poudre au lieu de 0g, 5 à 0g, 1 pour le safran en stigmate.

Le seul avantage de la poudre c'est son utilisation directe il n'y a pas à l'infuser, si vous en utilisez l'acheter de préférence chez les producteurs de safran.

Il se conserve à l'abri de la lumière, de l'humidité et des sources de chaleur.

Quantités :

0g, 1 = 15 pistils = 45 filaments

½ dose = 0g, 05

1 dose = 0g, 1

Utilisation

Sauces : 0g,1 soit pour ¼ de litre de sauce, 25cl de crème fraîche...

Riz ou pâtes : 0g, 1 pour 250g

Entremets et desserts : 0,1g pour 1 litre de lait

Pain et Gâteaux : 0,1g pour 500g de farine

2°) Ses vertus

Il a la réputation d'agir sur le système nerveux, il serait à la fois analgésique et tonique.

Il est riche en riboflavine « vitamine B12 » en caroténoïdes « pro-vitamine A ».

Analgésique de la muqueuse gingivale. Recette ancestrale « miel et safran » utilisée au Maroc, pour soulager les bébés des douleurs de leurs premières dents. Reprise par « Le célèbre sirop Delabarre » qui en adopta la composition.

En médecine traditionnelle il favorise la digestion, en médecine chinoise il est utilisé comme calmant pour les crampes, l'asthme et pour traiter les hématomes.

Il permet de ralentir le rythme cardiaque, d'abaisser la pression artérielle, de stimuler la respiration. Couramment employé en Orient pour lutter contre la dépression légère à modérée, il a la réputation d'apporter gaieté et sagesse.

Il soulage la douleur, utilisé massage, mélangé à de la glycérine pour dénouer les tensions du corps. En bouillon, il stimule la digestion.

En comprimé, les laboratoires utilisent un extrait de la partie supérieure du pistil, qui agit sur les neuromédiateurs comme antidépresseur naturel.

C'est un puissant colorant, il aurait aussi un pouvoir antimite...

Les femmes l'utilisaient à la renaissance italienne pour obtenir le fameux blond vénitien. Il se composait d'un mélange de safran et de citron ; elles s'en enduisaient les cheveux puis, s'exposaient au soleil.

3°) Préparations diverses au safran, Pour accommoder vos mets.

Les préparations que vous pouvez trouver dans le commerce sont signalées par un astérisque

Confits d'oignons au safran



2011 Pot à l'oignon rouge & pot à l'oignon jaune, mes préférences vont à l'oignon rouge

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site : <http://www.la-maison-d-aurette.com/6.html>

Ingrédients

1k g d'oignons épluchés doux rouge ou jaune

100 g de sucre semoule

25 cl de vin blanc

4 c à s d'huile d'arachide

4 c à s de vinaigre de vin blanc safrané

0g, 1 de pistils de safran « [Les safranières d'Arausio 84100 Orange](#) »

Sel et poivre du moulin

Préparation

Matériel : environ de 3 à 4 pots familia wiss de 200 ml. Il reste après cuisson environ 500g de confit d'oignons

La veille, faire infuser à température ambiante dans un récipient fermé le safran dans 5 cl vin blanc, L'idéal c'est au moins 24 h avant, 36 à 48h si vous pouvez mettre votre récipient sous vide

Le lendemain, Peler et émincer finement les oignons à la mandoline ou au robot

Dans une sauteuse faire chauffer l'huile et faire suer les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient translucides, les saler légèrement au début de la cuisson pour qu'ils rendent leur eau

Pendant la cuisson recouper directement dans la poêle les lamelles d'oignons avec des ciseaux

Quand vos oignons sont bien translucides, environ 20 minutes, ajouter le vin blanc restant, le vinaigre safrané, le sucre, saler et poivrer, mélanger le tout, couvrir

Laisser cuire à feu doux jusqu'à réduction complète des liquides en mélangeant de temps à autre la préparation (Sur une plaque électrique c'est l'idéal) de 5 à 6 heures, une bonne ½ heure avant la fin, remonter la température et enlever le couvercle, surveiller et remuer souvent, quand vos oignons ont absorbés tous les liquides, ajouter l'infusion au safran, et laisser de nouveau réduire à découvert en surveillant

Pendant ce temps passer à l'eau bouillante les pots, y mettre dès la fin de la cuisson le confit d'oignons, retournés les pots. Vous pourrez les garder plusieurs semaine au réfrigérateur. Après ouverture conserver le confit d'oignons au réfrigérateur et le consommer rapidement

Vous pouvez aussi les stériliser de suite, dans de l'eau chaude pour éviter le choc thermique, compter 10 minutes à partir de l'ébullition

Utilisation : A mettre en petite quantité en fin de cuisson avec des préparations à base de safran. Viande, poisson, crustacés.

Pour accompagner le foie gras en terrine et conserve ; réchauffé au bain marie et présenté tiède en coupelle sur la table, à mettre à son gré sur le toast grillé, sur le foie gras, sur le bord de l'assiette.... Ou encore, avec du foie gras poêlé, Le mettre à réchauffer dans la poêle juste avant la fin de la cuisson... etc.

Gelée de safran pur *



Essai au sucre de canne et au sucre blanc, à l'œil au sucre blanc c'est plus flatteur, les deux sont bons, personnellement je trouve que le sucre de canne masque un peu le goût du safran. Mes expériences : j'avais mis dans ma première fournée ½ de jus de citron, celui-ci a empêché la gélification de l'agar agar, j'ai obtenu un liquide qui a très légèrement épaissi, mais qui convient très bien en dilution à froid à la préparation des desserts ou pour badigeonner une tarte.

Ingrédients

1 litre d'eau

650g de sucre blanc ou de sucre de canne

4 g d'agar agar

0g 4 de pistil de safran

Préparation

La veille, mettre à infuser le safran dans 25 cl d'eau

Le lendemain, dans une casserole, mettre en premier le sucre, puis 75 cl d'eau et les 25 cl d'infusion de safran, mettre en attente

Mettre à chauffer de l'eau dans un grand faitout à hauteur des pots que vous aurez à y mettre, avec une grille dans le fond ou un torchon pour éviter que les pots reposent directement sur le fond

Laver et ébouillanter des petits pots, les mettre à égoutter sur un torchon propre

Reprendre la casserole et mettre à chauffer doucement, juste avant que l'eau bout vérifier que le sucre soit bien dissout puis ajouter l'agar agar, remuer, donner un gros bouillon et mettre immédiatement en pots

Les disposer dans le faitout (l'eau doit-être chaude pour éviter le choc thermique, rectifier le niveau d'eau si nécessaire et laisser cuire 8 minutes à compter de l'ébullition.

Utilisation : classique en accompagnement du foie gras, pour déglacer vos plats, dans une vinaigrette faite avec du vinaigre et moutarde au safran de la crème fraîche, pour accompagner des crudités, asperges, artichauts.

Fleur de sel au safran

Dans 250g de fleur de sel au choix mélangé avec du piment d'Espelette moulu, émiettez 0g 1 de pistils de safran, (Dosez + ou - le piment d'Espelette à votre goût.

Fleur de sel au safran et au piment d'Espelette

Dans 250g de fleur de sel au choix, émiettez 0g 1 de pistils de safran

Miel au safran

250g de miel 0g 1 de pistils de safran

Crème de pêche au safran

Faire macérer 0g, 4 de safran dans ½ litre de crème de pêche que vous utiliserez pour la confection de kir. Vous pouvez aussi utiliser de la crème d'abricots.

Sirop de Safran

Faire macérer 0g, 4 g de Safran dans ½ litre de sucre de canne que l'on utilisera dans la confection d'entremets et autres desserts.

Vinaigre de Safran

Laisser macérer 0,4 g de Safran dans ½ litre de bon vinaigre de vin blanc ou de cidre qui sera utilisé en assaisonnement comme en déglacage

Glaçons au safran

1g de filaments de safran, infusé dans 10 c à s d'eau chaude, se conservera 10 jours au réfrigérateur.

Une c à s prélevée représentera 0g, 1 de préparation

Vous pourrez conserver cette infusion safranée au congélateur répartie dans un bac à glaçons pour l'utiliser dans des plats en dernière minutes

Moutarde au safran

0g, 4 g assaisonneront 100 g de moutarde

Celle-ci servira à la confection de mayonnaises, de sauces ou en accompagnement

Sauce de base pour salade au jus de citron

Préparer la sauce pour la salade en mélangeant sel, poivre, huile d'olive et quelques pistils de safran que vous aurez préalablement mis à macérer dans un jus de citron au moins 1 heure

Sauce chaude au safran à base de crème fraîche

A préparer la veille : dans un récipient avec couvercle, faire infuser la quantité de pistils donnés dans la recette dans 5 cl de crème liquide chaude.

Le lendemain, déglacez votre plat avec ce qui vous reste de crème liquide 15 ou 20cl et l'infusion de safran

Assaisonner à votre convenance, puis verser cette sauce chaude (ne pas faire bouillir) sur viandes blanches, poissons ou volailles : **côte de veau, escalope de volaille, filet mignon, lapin, poisson grillé, coquilles saint Jacques, moules....**