



< retour

Epicerie

Safran



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Origine : Asie mineure

Famille : Iridacées

Variété de crocus qui serait originaire d'Asie Mineure, dont les stigmates des fleurs sont utilisés comme assaisonnement et comme colorant.

Le crocus atteint environ 15 cm de haut. Les fleurs violettes veinées de rouge produisent trois stigmates, des filaments de couleur brun orangé. Ces filaments sont cueillis à la main puis séchés. Ils ont une odeur piquante et une saveur chaude et amère.

Il faut en moyenne 100 000 fleurs pour obtenir 500 g de safran, ce qui en fait l'épice la plus coûteuse. C'est ce qui explique aussi que le safran est fréquemment falsifié; on y mêle des fleurs de carthame, des pétales d'arnica et de calendule, ou encore on l'humidifie avec de l'eau ou de l'huile pour en augmenter le poids.

Utiliser le safran avec parcimonie, une petite pincée suffit pour aromatiser et donner une couleur dorée à tout un plat.

VARIÉTÉS

Il existe plusieurs variétés de safran, la variété sativus étant la plus réputée. Il est aujourd'hui cultivé dans plusieurs régions du monde dont la Grèce, l'Italie, les États-Unis et l'Amérique du Sud.

COMMENT CHOISIR ?

Se procurer des filaments de safran plutôt que de la poudre, qui est souvent falsifiée. Le meilleur safran est orangé et son odeur est doucement épicée. En vieillissant, le safran dégage une odeur de moisissure.

QUE FAIRE AVEC ?

Le safran est un ingrédient important des cuisines arabe et indienne. Il assaisonne et colore potages, ragoûts, riz, currys, couscous, pâtisseries, liqueurs et fromages. Le safran est indispensable dans la bouillabaisse, la paella et le risotto alla milanese. On le met dans certains desserts au lait et des brioches. Il colore et aromatise volailles, fruits de mer et poissons.

COMMENT PRÉPARER ?

L'incorporer en début de cuisson. Éviter de le faire revenir dans du beurre ou de l'huile à haute température afin de préserver son arôme.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Placer le safran dans un contenant hermétique et le conserver à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

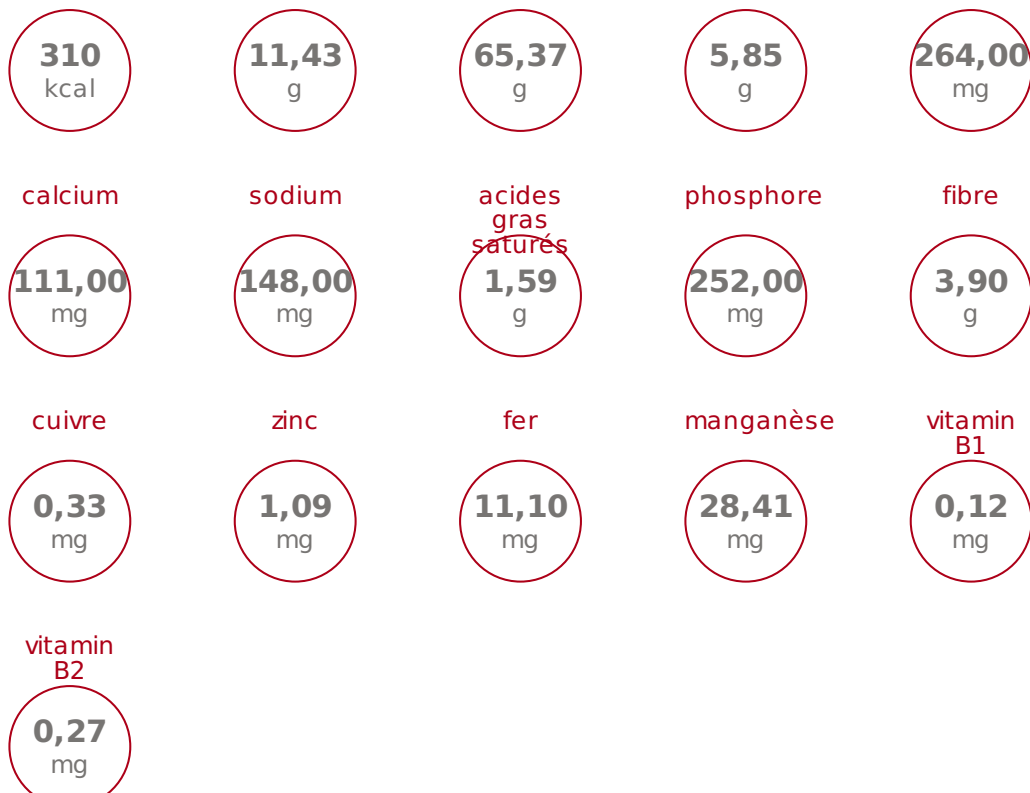
calories

protéines

glucide

lipide

magnesium



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le safran serait l'épice la plus ancienne de toutes celles que nous utilisons en cuisine. Un papyrus égyptien datant de 1 500 ans avant notre ère fait mention du safran. Il était donc connu des Égyptiens, des Grecs et des Romains. Les musulmans apportèrent le safran en Espagne au viii^e siècle et, de là, il se répandit en France. C'est grâce aux croisés que l'épice fut réintroduite en Europe à partir du xi^e siècle, et ce au contact des Arabes.

Riz à l'indienne [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Aziminu - bouillabaisse [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Terrine de coquilles saint-jacques [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15338>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15338>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/riz-lindienne>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/aziminu-bouillabaisse>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-coquilles-saint-jacques>