



< retour

Epicerie

Safran en filaments



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Epices

Le safran est une épice très prisée et relativement onéreuse. Il est élaboré à partir de la fleur de crocus. Il faut récolter 150 000 fleurs de crocus pour obtenir 1 kg de safran. Le safran est en règle générale vendue sous forme de filament, plus pratiques à manipuler que du safran entier.

Le safran est à utiliser avec parcimonie afin de ne pas masquer le goût des autres aliments.

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.

Safran du Gâtinais : Le safran du Gâtinais a un parfum agréable et il était connu au 17^e siècle comme le meilleur au monde.

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 ?

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. 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 CONSERVER ?

Se congèle : oui

A conserver dans un endroit frais et sombre dans un récipient hermétique.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
310 kcal	11,43 g	65,37 g	5,85 g	264,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
111,00 mg	148,00 mg	1,59 g	252,00 mg	3,90 g
cuiivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1

0,33
mg

1,09
mg

11,10
mg

28,41
mg

0,12
mg

vitamin
B2

0,27
mg

[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.

Mousseline de potimarron [3]

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

Velouté de chou-fleur au safran, moules et pommes vertes [4]

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

Coquelet au miel et au safran [5]

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

Yaourt au safran et à la cardamome [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Tajine d'agneau aux pruneaux et aux amandes [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Gâteau du gâtinais au safran [8]

[En savoir plus](#) [8]

Riz pilaf [9]

[En savoir plus](#) [9]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15826>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15826>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/mousseline-de-potimarron>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-chou-fleur-au-safran-moules-et-pommes-vertes>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/coquelet-au-miel-et-au-safran>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/yaourt-au-safran-et-la-cardamome>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tajine-dagneau-aux-pruneaux-et-aux-amandes>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-du-gatinais-au-safran>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/riz-pilaf>