



Retrouvez les fiches produits sur **YPAREO** dans la rubrique **Pédagogie puis document de liaison**,  
et sur le site du CFA : <https://www.cfaregionalhotelierdenice.com/>

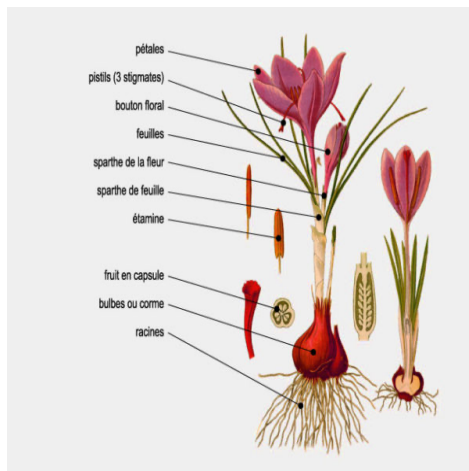
## LE SAFRAN

### Caractéristiques



#### Le safran: origine et histoire :

La safran provient d'une plante à bulbe vivace à floraison automnale : le Crocus Sativus Linnaeus. Sa fleur de couleur lilas à mauve est composée de 6 tépales : 3 pétales et 3 sépales. L'androcée est composé de trois étamines jaunes et d'un pistil se divisant en 3 longs stigmates rouge vif. Dentelés et agréablement odorants, évasés en trompette crénelée, leur longueur varie de 3 à 4 cm. Ce pistil de crocus sativus, débarrassé de sa partie blanche et jaune et après séchage, deviendra cette épice rare appelée aussi l'Or Rouge.



La floraison du safran est automnale : dès la fin septembre, lorsque la durée du jour décline et que les températures

#### Conservation du safran :

- A l'abri de la lumière et de l'humidité.
- Dans un emballage hermétique afin d'éviter qu'il s'évente.

Conservé à l'abri de l'humidité et de la lumière, il gardera ses qualités gustatives durant trois ans, au delà, il commence à perdre ses propriétés.

#### LE PRIX :

Le safran est reconnu pour être l'épice la plus chère au monde car pour obtenir 1kg de safran sec, il faut récolter et préparer à la main, une par une, environ 200 000 fleurs ! Son prix varie de 30€ à 40€ le gramme, ce qui est 100 fois supérieur au prix de la truffe et 10 fois supérieur à celui du caviar : c'est pourquoi on l'a appelé l'or rouge.

Ce prix est justifié par la rareté et la noblesse du produit et contribue également à rémunérer un travail exigeant, strictement artisanal et respectueux de l'environnement.

#### Rendement :

On obtient un peu moins de 20 g de condiment à partir de 100g de frais. **Il faut en moyenne 150 fleurs pour obtenir un gramme de**

#### Le séchage :

A l'issue de la récolte du jour, les fleurs récoltées toujours conservées doivent être émondées, sans attendre : cela consiste à récupérer la fleur en coupant juste au-dessus du style jaune, avec une pince à ongles ou des mini ciseaux. A ce stade le safran ne sent pas l'odeur caractéristique, c'est normal, il révèle son parfum au séchage, qui est la suivante.

Les safraniers professionnels ont recours à des systèmes de séchage que four, déshydrateur ou séchoir mais certains font sécher les pistils à condition qu'il soit sec. Lorsqu'ils sont rouge sang, bien raides, c'est légers, ce sont les signes qui montrent qu'ils sont suffisamment secs. La phase de séchage sera rapide plus la saveur safranée ressortira et plus la saveur épicée.

#### Les variétés de safran :

Plusieurs variétés de safran sont cultivées dans le monde. On en distingue essentiellement trois.

- Les variétés espagnoles sont les plus douces.
- Les variétés Italiennes très intenses.
- Les variétés de Grèce, en Iran ou en Inde qui sont les plus puissantes.

Mais il est intéressant de noter que l'on trouve en France quelques exploitations d'un safran réputé pour sa qualité et son parfum subtil : le safran du Quercy, qui produit environ 8 kilos par an.

#### Mais aussi dans notre région :

Une safranière voit le jour dans la vallée de la tinée et également dans la vallée de la toulousaine.

#### En cuisine :

Puissant exhausteur de goût, il relève et harmonise aussi bien les plats salés que sucrés. On le connaît surtout pour être un fidèle allié des risottos, des fruits de mer, poissons et viandes blanches. Il sait tout aussi bien accompagner les cocktails d'apéritifs, salades de fruits, glaces, meringues.

#### La Recette de vin de safran

Le parfum safrané de l'épice sera souligné dans la recette de cet apéritif à base de safran qui se sert frais pour ressortir tous les arômes de l'épice. Pour le préparer :

- 2 g de safran
- 75 cl de vin blanc sec
- 1 verre d'eau de vie
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 gousse de vanille

Ouvrez la bouteille de vin blanc et introduisez-y la vanille fendue en 2 dans le sens de la longueur afin de laisser le safran. Rebouchez et laissez macérer 2 semaines. A l'issue de ce délai, retirez la gousse en la grattant. Les grains de vanille restent dans le vin avec le



stigmates  
**safran.**

ées à l'ombre,  
es stigmates de  
à épiler, les  
ur qui lui est  
est l'étape

age divers tels  
stils à l'air libre  
massants et tout  
cs. Plus la  
u détriment de

lénombre

antes.

s petites  
il. C'est le cas

à Cipières

saveurs salées  
ttos, paella,  
se faire  
ies,

:

*préparation  
ur faire  
er, il vous faut*

*gousse de  
isi que le  
.  
nt bien pour  
à safran.*