
VÉRONIQUE ECHE
Recettes d'une safranière
ROUERGUE



À Yoan et Jade,
trop souvent sacrifiés sur l'autel de mes activités,
autonomes par la force des choses, curieux, astucieux
et courageux comme pas deux, j'adore ce qu'ils sont
et m'en veux toujours d'arriver à leur dire si peu…

Adaptation graphique :
Cédric Cailhol

© Éditions du Rouergue, 2013
www.lerouergue.com

VÉRONIQUE ECHE

Recettes d'une safranière

ROUERGUE



Menu

Les bases

11 Le beurre safrané
12 La mayonnaise au safran
13 Sauce froide safranée

Les entrées et les soupes

17 Coquillages en jus de safran
18 Poêlée de Saint-Jacques, vin blanc et safran
19 Soupe de coquillages au safran
20 Soupe de lentilles corail au safran
25 Soupe au maïs, herbes, safran et paprika
26 Soupe de courgettes au safran
27 Velouté de potiron au safran

Les plats

33 Crème de pommes de terre au safran
34 Fondue de poireaux au safran
36 Agneau de lait sauté safran-citron
37 Poulet grillé safran abricots
42 Pintade gourmande à la crème safranée
45 Côtelettes d'agneau à la cannelle et au safran
46 Le mourtayrol
50 Cassolette de fruits de mer au safran
53 Poisson au safran et citron vert
54 Langoustines flambées au whisky à la crème de safran
55 Pâtes fraîches aux crevettes et safran
56 Petits flans saumonés
59 Risotto

Les desserts

64 Sorbet vanille-safran-tequila
67 Meringues safranées
70 La pavlova
72 Poires au miel d'acacia et safran
73 Verrines sucrées
75 Pain perdu au safran
80 Riz au lait au safran et à l'orange
83 Omelette norvégienne
84 Crème aux œufs et au safran

Les boissons

89 Rhum au safran
89 Vin blanc au safran
90 Le thé au safran

Crocus sativus

Le safran, l'épice la plus chère du monde…

On l'imagine souvent poussant dans des contrées exotiques au climat tropical, mais aucune de ses fleurs ne s'épanouirait sous de telles latitudes. Il lui faut des nuits froides et des journées douces. Les fleurs ne se révèlent que sous un climat contrasté, et ne dédaignent pas l'altitude. Quelques pluies d'automne aident au réveil des bulbes qui sommeillent trois mois durant sous terre, ou sous abri.

La sueur et le labeur manuel sont ses principaux engrais ; une terre naturelle et bien drainée, son lieu de prédilection. Ses caprices et bouderies face à la mécanisation et à la culture intensive, son incroyable exigence de soins, tout autant que sa fragilité face aux prédateurs et aux maladies fongiques en font, depuis la nuit des temps, un produit rare et précieux.

Si l'on précise que les bulbes ne se conservent pas plus de trois mois hors du sol, qu'il faut le pistil de 200 fleurs et, à partir d'un seul bulbe, une dizaine d'années pour produire un gramme, on ne s'étonnera plus que les cours s'envolent.

Ne me parlez pas du curcuma, cette épice jaune entrant dans la fabrication du curry. Très souvent utilisé pour remplacer le safran car il est bon marché, notamment dans la paëlla, il bénéficie à tort de l'appellation « safran des Indes ». Quant aux dosettes de poudre rouge des supermarchés, elles ne contiennent souvent que très peu de safran véritable !

Car oui, la fraude et le safran ne font qu'un depuis très longtemps. Donnons l'exemple récent de l'Espagne, qui, le 11 janvier 2011, a été interpellée pour soupçons de fraude par l'Agence britannique de sécurité alimentaire

(*Food Standard Agency*) suite à la plainte d'un restaurateur anglais à propos d'un safran AOC. Les produits de dix marques commercialisant ce safran exporté en Grande-Bretagne et envoyé pour analyses dans les laboratoires espagnols, présentaient des impuretés allant de 40 % à 90 % de la totalité de la marchandise. Cette épice prétendument de qualité supérieure pouvait ne contenir que 10 % de safran pur !

Pierre Aucante (*Le Safran,* coll. Chroniques du Potager, éditions Actes Sud) faisait déjà état de ce type de fraude. Le safran venant essentiellement d'Iran transite par l'Espagne, plaque tournante du commerce de cette épice en Europe : « Une fois mélangé à un peu de safran espagnol, on obtient une marchandise intracommunautaire qui circule sans restriction. »

Mais revenons au vrai safran... À ce petit crocus violet, jumeau du colchique, qui darde trois jolis brins à l'extrémité de son pistil, cette épice rouge qui colore les doigts en jaune ! Quel goût a-t-il ? Ce n'est pas la bonne question. Mais si vous voulez vraiment le savoir, c'est un mélange de foin, de miel et d'amertume iodée...

Le safran c'est aussi cette couleur ambrée qu'il donne aux aliments. Mais c'est surtout le goût qu'il sublime de façon extraordinaire, quel que soit le plat auquel on l'associe. Sans dénaturer la saveur des mets, il révèle au palais des arômes ignorés... Dans les gelées ou les confitures, le résultat est surprenant : la pêche de vigne a un goût anisé, le confit de tomates vertes un goût de prune (les enfants y trouvent même un goût d'ananas), la gelée de pommes prend un arôme de fruits de la Passion, le goût du coing, si parfumé, se renforce encore et devient légèrement iodé... Elles sont délicieuses pour accompagner une terrine de foie gras, du fromage frais de brebis ou

de vache... Ou tout simplement tartiné sur du pain. Avec les poissons, les crustacés, les viandes blanches, les soupes, les légumes et les desserts, surtout lactés, sa magie est intacte et toujours différente...

Avant de vous ruer dans votre cuisine, il y a encore deux ou trois choses que vous devez savoir. Si vous consommez votre safran dans les trois ans qui suivent la récolte, son goût et sa coloration sont à leur paroxysme. Au-delà, ils déclinent, alors que l'arôme, très vendeur, se décuple.

On compte six à huit brins par personne et par plat seulement. Plus l'infusion est longue, moins la quantité de filaments est importante : comptez six brins pour une infusion la veille dans un liquide froid, et huit pour une infusion de quatre heures minimum le jour même dans un liquide chaud. Dans un gramme on trouve cinq cents à six cents brins selon la taille des stigmates, avec lesquels on peut cuisiner environ vint-cinq repas pour quatre personnes, soit quatre-vingt assiettes. Cela valorise le prix de l'épice qui varie entre trente et trente-cinq euros le gramme. Le safran est-il finalement si cher qu'on le dit ?

Une astuce : des glaçons permettent d'épicer un plat au dernier moment. Mettez 40 brins de safran dans un bol d'eau froide pendant 24 à 48 heures au réfrigérateur, et congelez cette macération dans des bacs à glaçons (le goût et la coloration de l'épice sont décuplés). Utilisez-les au besoin dans un plat salé (soupe, pintade, riz, etc.). On peut faire la même chose avec du lait et de la crème fraîche liquide, pour des plats sucrés.

Une dernière chose essentielle, il n'est pas nécessaire de passer des heures devant ses fourneaux pour se régaler avec cette belle épice... J'en veux pour preuve les recettes qui suivent ! Alors maintenant, en route pour cette passionnante aventure culinaire ! Régalez-vous !



