

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

Fiches Épices & Nutrition

Le Safran

Famille : Iridacées | Genre : *Crocus* | Espèce : *C. sativus*

Inutile d'essayer de remplacer le **safran** par du curcuma ou du carthame : ces substances peuvent certes donner de la couleur, mais elles n'égaleront jamais le goût complexe de « l'or rouge ». L'épice est obtenue en faisant sécher les stigmates de la fleur de *Crocus sativus*, une plante originaire de l'est de la Méditerranée. Son plus gros producteur mondial est de très loin l'Iran, mais on en cultive également dans des pays plus inattendus comme la France, y compris en Bretagne. C'est à l'automne que sortent les jolies fleurs violettes abritant trois étamines jaune d'or et un pistil rouge, lui-même composé de **trois stigmates**. Ces derniers sont récoltés délicatement à la main, à l'aube, puis séchés avec un soin infini.

EN CUISINE

- **Profil aromatique** : Un profil sensoriel d'une richesse et d'une subtilité incomparables. Il dévoile d'abord des notes caractéristiques de **foin séché, de tabac blond et de miel**, puis développe en bouche une élégante et discrète amertume finale.
- **Gastronomie mondiale** : Présent dans presque toutes les cultures pour condimenter bouillons, ragoûts, sauces ou pâtisseries. Il est l'âme des tables iraniennes (riz au safran) et signe trois grandes spécialités du bassin latin : la **paella valencienne**, le **risotto milanais** et la **bouillabaisse provençale**.
- **Variations septentrionales** : Il s'invite aussi dans les pays froids, parfumant le traditionnel gâteau de Pâques **koulitch** en Russie, ou les brioches de la Sainte-Lucie le 13 décembre en Scandinavie.

EN PRATIQUE

- **Le geste technique** : Pour révéler pleinement ses huiles aromatiques, ne jetez jamais le safran directement dans un plat sec. Prenez soin de faire **infuser les stigmates dans un liquide tiède ou chaud** (eau, bouillon) avant leur incorporation en fin de recette. Privilégiez les cuissons à feu doux.
- **Vigilance & Dosage** : C'est l'épice la plus falsifiée au monde. Fuyez les poudres bon marché. À l'achat, les stigmates séchés doivent arborer un rouge foncé, être légèrement brillants et dégager une odeur franche. Comptez rigoureusement **3 ou 4 stigmates par personne**.



LABELS & PROTECTION (AOP)

Plusieurs safrans de grande renommée sont protégés par le label européen de l'Appellation d'Origine Protégée (AOP) : l'**azafrán de La Mancha** espagnol, les **zafferani dell'Aquila, di San Gimignano et di Sardegna** italiens, le **krokos kozanis** grec, ou encore le **safranbolu safranı** turc.