Votre alimentation : l'épice la plus chère du monde : le safran vaut de l'or

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **24 (1994)**

Heft 3

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

L'ÉPICE LA PLUS CHÈRE DU MONDE:

LE SAFRAN VAUT DE L'OR

Avec «l'or rouge», les cuisiniers mettaient les biens de leurs maîtres en péril. Les rois et les princes de l'Eglise dépensaient une fortune afin d'en teindre leurs robes. Au Moyen Âge, la contrebande ou la falsification de cette plante précieuse, tout à la fois épice, teinture et remède, pouvait être punie de la peine de mort. Aujourd'hui encore, le safran reste l'épice la plus chère du monde.

«L'or de la cuisine», vendu environ sept francs le gramme, est dix fois plus onéreux que la vanille, cinquante fois plus que la cardamome. Ce prix élevé s'explique aisément: pour cette épice de luxe, on n'utilise que les stigmates du *crocus sativus*, une plante de la famille des iridacées. Les fleurs sont cueillies à la main et les stigmates rouges sont extraits à l'aide d'une pincette. Quelque 150 000 fleurs de crocus sont nécessaires pour obtenir un kilo de safran sec.

«Le safran fraîchement cueilli est pratiquement inodore», explique Roland Jeanmaire, chef du service nutrition de Nestlé suisse. «Le safranal, son composant odoriférant, se développe uniquement pendant le processus de séchage». Une quantité minuscule de safran suffit pour donner à un risotto, une paella ou à une bouillabaisse une saveur aromatique prononcée et une couleur jaune caractéristique. Afin d'obtenir une coloration uniforme, il faut brièvement tremper les brins de safran dans un peu d'eau très chaude et ajouter le tout au mets en préparation. Et le safran en poudre doit être soigneusement mélangé aux autres ingrédients pour que sa saveur se répartisse de manière harmonieuse.

Une floraison de légendes

Depuis des centaines d'années, cette étrange plante n'a cessé d'éveiller l'imagination des hommes. Toutes les sources s'accordent à affirmer que le safran fut apprécié en premier lieu pour ses propriétés médicinales. Des papyrus égyptiens du 16e siècle avant Jésus-Christ énumèrent plus de trente préparations différentes à base de safran. Les Romains utilisaient principalement les vertus thérapeutiques du safran comme aphrodisiaque et ils en parsemaient la couche des jeunes mariés. Pour les Grecs aussi, le safran était un parfum qui troublait les sens. Cette plante favorise même une certaine jovialité qui peut culminer dans un accès de fou rire.

Le safran est aussi l'un des plus anciens colorants connu. En Egypte, il servait à l'embaumement des momies et à la teinture des linceuls. Cléopâtre l'aurait employé comme cosmétique et il a tenu un rôle important dans l'enluminure et l'art de la miniature pour les dorages et les imitations d'or.

La qualité du safran suisse

Nul ne sait comment, ni par quelle voie le safran est parvenu d'Asie Mineure dans le village de Mund, au-dessus de Brigue. Une légende prétend qu'un soldat avait emporté en Valais le bulbe de cette plante précieuse en le cachant dans sa chevelure. Quoi qu'il en soit, le safran y prospère depuis le Moyen Age. Si la récolte atteint modestement deux kilos par année, sa qualité n'en est que meilleure: le safran de Mund est quatre fois plus fort que le safran d'importation.

Les mystérieuses propriétés du safran ne seront probablement jamais entièrement découvertes. Toutefois, le «roi des épices» connaît une véritable renaissance dans la cuisine moderne. «Des épices et des herbes aromatiques donnent une touche personnelle à un mets et permettent de limiter la consommation de sel», déclare le spécialiste de Nestlé en rappelant le principe fondamental: «épicer plus et saler moins». Avec son goût caractéristique, très aromatique, et sa couleur d'or, le safran transforme une paella ou un risotto en un poème. D'ailleurs, il serait difficile de le dire en termes plus fleuris que la légende qui prétend que le safran est né de l'union du soleil et de la poésie...

(Photo Nestlé Suisse Service Nutrition)

Tartelettes sardes au safran (pour 4 personnes)

Ingrédients:

250 g de pâte à gâteau complète
300 g de séré maigre
1 œuf
40 g de sucre
zeste d'un citron râpé
le zeste d'une orange râpé
1 sachet de safran (125 mg)
1 pincée de sel

Préparation:

Découper 10 rondelles de 10 cm de diamètre dans la pâte à gâteau et les déposer dans de petits moules à tarte.
Mélanger au fouet tous les ingrédients pour la farce, remplir au 3/4 de la hauteur et cuire pendant 25 minutes à 180°C.

Suggestion: servir de préférence tiède. Comme garniture, on peut déposer deux brins de safran, préalablement trempés, sur chaque tarte.

Riz complet coloré (pour 4 personnes)

Ingrédients:

300 g de riz complet
4 dl d'eau
100 g de poivrons (rouge et vert) coupés en petits dés
1 cs d'huile d'olive
1 cc de sel
1 sachet de safran (125 mg)
30 g de raisins secs, poivre

Préparation:

Cuire le riz 15 minutes dans la marmite à vapeur. Faire revenir brièvement les poivrons. Dissoudre le sel et le safran dans trois cuillères à soupe d'eau chaude et incorporer au riz cuit. Ajouter les poivrons et les raisins secs, assaisonner avec le poivre.

Suggestion: Pour que le riz complet soit bien tendre, n'ajouter le sel (en ce cas dissous avec le safran dans un peu d'eau) qu'en fin de cuisson.

Filets de carrelets sur sauce safranée légère (pour 4 personnes)

Ingrédients:

8 filets de carrelets de 40 g (surgelés)
sel, poivre, coriandre
3 dl de fond de poisson
20 brins de safran
80 g de riz à longs grains
1 l d'eau
1 cube de Pastaroma Maggi
8 oignons frais
1 cs d'huile d'olive
100 g de fromage blanc battu
2 pincées de sucre

Préparation:

Réduire le fond de poisson à 1 dl, ajouter les brins de safran et laisser reposer. Porter à ébullition 1 litre d'eau avec le cube de Pastaroma et cuire le riz «al dente». Préparer les oignons frais, couper la partie verte en bandes, faire revenir dans l'huile d'olive et assaisonner avec un peu de Fondor. Cuire le blanc des oignons séparément.

Assaisonner les filets de poisson, les dorer de chaque côté une minute dans le reste d'huile d'olive.
Mélanger au fouet le fromage blanc battu et le fond de poisson au safran, ajouter le sucre et verser sur 4 assiettes préchauffées.
Disposer les filets de poisson par-dessus et garnir des morceaux d'oignons verts et blancs.
Servir deux cuillerées de riz sur l'assiette ou proposer le riz en accompagnement.

Source: Société des Produits Nestlé SA