

<b>Zeitschrift:</b>	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
<b>Herausgeber:</b>	Aînés
<b>Band:</b>	24 (1994)
<b>Heft:</b>	3
<b>Rubrik:</b>	Votre alimentation : l'épice la plus chère du monde : le safran vaut de l'or

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## L'ÉPICE LA PLUS CHÈRE DU MONDE:

Avec «l'or rouge», les cuisiniers mettaient les biens de leurs maîtres en péril. Les rois et les princes de l'Eglise dépendaient 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 indodore», 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 16<sup>e</sup> 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 troubloit 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 linceul. 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



## LE SAFRAN VAUT DE L'OR

précieuse en le cachant dans sa chevelure. Quoi qu'il en soit, le safran y prospère depuis le Moyen Âge. 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...

### Tartelettes sardes au safran (pour 4 personnes)

#### Ingédients:

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)

#### Ingédients:

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.

◀ (Photo Nestlé Suisse  
Service Nutrition)

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

#### Ingédients:

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 doré 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