

PARTEZ A LA DECOUVERTE DU SAFRAN

Par Chantal Lyautey

Toute une histoire :

Originaire d'Orient, le safran est une épice utilisée depuis l'Antiquité. Les indiens l'importaient du Cachemire, l'employant lors de cérémonies religieuses. Il est encore utilisé au Tibet pour teindre la tunique du Dalaï Lama. En effet, la teinture fut la première utilisation du safran : voiles de mariées au temps de Rome, vêtements des rois au Moyen Age. Les Egyptiens, eux, l'utilisaient comme plante médicinale.

Il semble n'avoir été introduit en Europe qu'à la suite des croisades. Aujourd'hui c'est sous forme d'épice qu'il est réputé à travers le monde grâce à une quantité incroyable de recettes salées ou sucrées ainsi que de nombreuses boissons (la Chartreuse jaune fabriquée dans les Alpes contient du safran).

Pays producteurs :

L'Iran est, depuis longtemps, le premier pays producteur du safran, cultivé également tout autour de la Méditerranée, en Grèce, en Suisse allemande, en Italie et au Maroc, sur de grandes surfaces. L'Espagne, qui en fut un grand producteur, tente une revalorisation de sa culture dans la Mancha. Une petite bourgade au sud de Tolède (Consuegra), est au centre de cette relance.

Le safran est surtout une longue histoire en Quercy :

En France, le safran a certainement connu une première introduction sous la civilisation romaine. Sa culture occupait des surfaces importantes au Moyen Age et le Gâtinais la relance depuis 1985. Les historiens attestent surtout de sa présence, de la fin du XIII^e siècle jusqu'à la révolution sans interruption, sur un territoire allant du nord-ouest d'Albi au sud du Quercy. Des traces de culture ont été retrouvées sur la rive gauche du Célé. En 1327, les comptes du château de Bioule (Bas Quercy) montrent que les habitants achètent du safran lors de grandes occasions. En 1345, les livres de comptes des frères Bonis de Montauban confirment la présence de cette épice dans les habitudes alimentaires de certains clients. La culture du safran a pris un essor considérable pour devenir une véritable

production agricole dans la partie sud du Quercy et surtout dans l'Albigeois aux XV^e, XVI^e et XVII^e siècles. La quantité de safran produit en Albigeois et Quercy représentait près de la moitié de la production française. Caussade représentait aussi un carrefour commercial important. Le safran était embarqué à Cayrac (port sur l'Aveyron) pour être transporté vers Bordeaux. Cette culture a commencé à décliner au XVIII^e siècle jusqu'à un arrêt brutal au moment de la révolution. Plusieurs raisons doivent expliquer ce déclin : l'appauvrissement de la population qui préfère cultiver des céréales, une succession d'hivers rigoureux qui aurait provoqué la perte des bulbes, de graves inondations...

Le safran du Quercy, relance d'une production agricole :

En 1973, une poignée de bulbes de safran est offerte à un couple passionné de botanique qui les plante au moulin de Larnagol. En 1997, cette safranière bien entretenue comportait 30000 bulbes, départ du projet de relance. C'est d'ailleurs en 1997 que se crée une association du patrimoine de Cajarc, l'ASPEC qui recense les anciennes safranières des environs.



En 1998, la marque « Sativus » est déposée. La première fête du safran est organisée à Cajarc. En 1999, l'association des producteurs « les Safraniers du Quercy » est fondée par l'ASPEC et la chambre d'agriculture du Lot. La CAU. de Val accompagne cette relance en assurant le conditionnement et la commercialisation du produit. En 2000 sont réalisés un écrin pour conditionner le safran et un coffret pour les bulbes du Quercy. En 2001, en début de plantation, la première fête liée au patrimoine est organisée au château de Cénevière, elle sera renouvelée en 2002 à Marcilhac-sur-Célé.

En 2002, l'association est forte d'une soixantaine de producteurs répartis dans tout le Quercy et dans les cantons limitrophes de l'Albigeois et du Rouergue.

L'association est entrée en démarche pour obtenir Label rouge et « I G P » (identification géographique protégée) afin de

certifier une qualité haut de gamme et de protéger le territoire.

Un partenariat est instauré depuis 3 ans avec l'INRA SAD et le Parc Naturel Régional des Causses du Quercy.

Culture du safran :

Le safran est une plante herbacée vivace de 10 à 20 cm, pourvue d'un bulbe. Les fleurs violettes s'épanouissent d'octobre à novembre au nombre d'une à plusieurs par bulbe. A l'intérieur, 3 étamines jaune pâle. Les feuilles, nombreuses, apparaissent quelques temps après les fleurs. Seuls, les stigmates de la fleur, chargés des composés aromatiques et colorants sont récoltés. Pendant l'été, la plante perd ses feuilles et se conserve sous la forme de bulbe.

Le safran est une « bulbeuse » pas plus difficile à cultiver qu'un autre crocus. Il préfère les sols légers et très bien drainés, riches en matière organique de type argilo-calcaire, argilo sableux. La parcelle sera choisie sud sud-est.

La culture reste en place 2 à 3 ans, mais il est déconseillé de la répéter sur le même terrain avant 8 à 10 ans. Le bulbe est planté à la main à une profondeur de 15 et 20 cm ; après 2 à 3 ans de culture les bulbes seront arrachés et triés en juin pendant le repos végétatif. Les bulbilles seront mises en pépinières pour être élevées. Les gros bulbes, d'un diamètre supérieur à 25 mm, seront plantés pour la production suivante.

La densité de la plantation sera de 50 à 70 bulbes au m², avec un espacement de 6 à 8 cm sur le rang et de 15 à 20 cm en inter-rang.

La floraison dure environ 3 semaines en fonction du temps et la cueillette du safran est quotidienne et manuelle : elle se fait le matin, on cueille la fleur entière et fermée en coupant le tube aussi bas que possible, puis a lieu rapidement l'épluchage afin de séparer les stigmates de l'enveloppe florale. Il faut 150 stigmates pour obtenir 1g de condiment.

Le séchage, opération très importante et délicate, permet d'assurer la conservation du safran. Il peut s'effectuer dans un four électrique, à une température entre 35 et 50° C, pendant 20 à 30mn. Le safran doit perdre 4/5 de son poids (ex : en partant de 500g de safran frais, on obtient 100g de safran sec). Le safran sec doit être stocké à l'abri de l'air et

de la lumière pour conserver tous ses arômes.

Il faut 100 000 à 140 000 fleurs pour obtenir 1kg de safran sec.

On peut retenir que, sur une base de 50 bulbes au m², le rendement est de 1 à 1,5g de safran sec par m².

Ça soigne quoi ?

On disait jadis que le safran apportait la gaieté. Mais pour les Orientaux, il est plutôt symbole de sagesse ; c'est la raison pour laquelle les vêtements des moines bouddhistes sont de cette couleur. Il soulagerait les douleurs menstruelles et serait un aphrodisiaque. Il se comporterait à la fois comme un sédatif et un tonique, pour l'estomac comme pour le système nerveux central. En usage externe, c'est un analgésique de la muqueuse des gencives et on l'emploie contre les troubles de la dentition. On le prépare en infusion, à raison de 15g par litre d'eau. Amener à ébullition et infuser 15mn. Prendre 1 à 3 tasses par jour.

Attention ! Ne pas confondre le safran et un autre crocus le colchique des prés, qui, lui, est très toxique, même à petites doses.

Ça se mange ? Evidemment !

Il paraît qu'on l'utilisait déjà en cuisine au temps du roi Salomon, il y a à peu près 3000 ans. On l'a employé comme colorant pour les confiseries : à Noël, les Scandinaves mangent une sorte de gâteau parfumé au safran.

On utilise le safran dans la paëlla, la bouillabaisse, la bourride. Egalement dans certains risottos, les potages, les sauces accompagnant les poissons ou les viandes blanches. Il est également excellent dans toutes les formes de crèmes et les gâteaux, se marie parfaitement avec de nombreux fruits : l'orange, la pêche, l'ananas ou la banane.

Il est important de le faire infuser pendant quelques heures afin qu'il puisse développer tous ses arômes dans la préparation à laquelle il est destiné et 0,3g suffisent pour aromatiser un plat pour vingt personnes.



Le safran fait inévitablement des jaloux :

Des extraits de plantes se présentant sous la forme de filaments de couleur orangée sont vendus sous le nom de safran ; il s'agit, par exemple, de pétales de *carthame* ou de *soucis* séchés. La fraude est beaucoup plus insidieuse sur le commerce du safran en poudre. Il est courant de le remplacer par d'autres épices en poudre ou d'y ajouter de la brique pilée.

D'ailleurs, la qualité du véritable safran diffère d'un pays à l'autre. Sur le site des Safraniers du Quercy vous pourrez acheter du safran, bien sûr, et toute une gamme de produits tels que de la confiture, du miel... www.safranduquercy.com



(Sources : la vie Quercynoise et internet)

Les recettes choisies par Chantal

Poêlée de coquille St-Jacques au céleri rave et safran



Ingrédients pour 4 personnes : 12 coquilles St-Jacques, 200g de céleri rave, 1 branche de romarin, 1c. soupe de vinaigre de cidre, 1c. soupe de miel d'acacia, 1 pointe de

safran en poudre ou en pistils, 40g de beurre, sel et poivre.

Préparation : nettoyer et parer les coquilles St-Jacques, nettoyer et couper le céleri rave en petits cubes. Faire fondre le beurre dans un poêlon à feu moyen, ajouter le vinaigre, le miel, le safran et le céleri rave. Laisser cuire pendant 10mn jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé et que le céleri rave se colore du jaune du safran. Saler et poivrer. Faire chauffer une noisette de beurre dans une poêle à feu vif. Cuire les St-Jacques en les poêlant 1mn de chaque côté à feu vif. Réserver les St-Jacques au chaud.

Disposer un lit de céleri rave et dresser les St-Jacques poêlées dessus. Parsemer celles-ci de quelques cristaux de fleur de sel. Décorer avec quelques feuilles de romarin. Tracer un trait d'huile d'olive mélangé avec un peu de vinaigre balsamique toute autour du céleri rave.

A déguster bien chaudes, accompagnées d'un bon vin blanc sec.

Poires au safran et au melon



Ingrédients pour 4 personnes :

3 poires, 1 melon de 5 à 600g, 1 gousse de vanille, 2 citrons, 8 brins de menthe, 50g de miel, 2 pincées de safran en poudre, 150g de sucre semoule, 1c à soupe d'eau de vie de poire.

Préparation : peler les poires, les couper en quartiers et les réserver dans de l'eau froide citronnée. Préparer 1 sirop : fendre 1 gousse de vanille en 2, gratter délicatement l'intérieur afin de récupérer les petites graines. Mettre dans un poêlon 50g de miel avec 150g de sucre semoule, 30cl d'eau et le jus d'un citron, ajouter 4 brins de menthe, les petites graines et la gousse de vanille, 2 pincées de safran en poudre, et porter à ébullition.

Lorsque le sirop bout, ajouter sur le feu plus doux 1c à soupe d'eau de vie de poire et les quartiers de poire, couvrir et laisser cuire à petits frémissements 15 à 20mn.

Vérifier la cuisson des quartiers de poire en les piquant avec la pointe d'un couteau qui doit s'enfoncer facilement. Puis les égoutter (récupérer le sirop), les laisser refroidir, et les entreposer au réfrigérateur.

Faire réduire le sirop au safran de moitié. Le laisser refroidir à température ambiante. Fendre le melon en deux, ôter les graines, puis extraire la pulpe en petites billes à l'aide d'une cuillère parisienne. Ajouter les billes de melon dans le sirop froid, puis les quartiers de poire. Entreposer au réfrigérateur. Ce dessert se sert bien frais, il est conseillé de le réaliser quelques heures à l'avance ou la veille.

Dresser dans des coupes individuelles : répartir les quartiers de poires, les billes de melon et les petites feuilles de menthe dans les coupes. Verser 2 c à soupe de sirop au safran par coupe. Servir et déguster sans attendre avec 1 quenelle de glace vanille ou de crème chantilly.

Je vous souhaite d'excellentes fêtes de Pâques

Chantal Lyautey