Quelques conseils

Préparation :

La veille ou plusieurs heures à l'avance, faire tremper le safran dans un peu d'eau chaude, de lait, de vin, de champagne, de crème, de jus de fruit ou de bouillon avant de l'utiliser. Ainsi infusé, la couleur et la saveur se répartira mieux dans tout le plat. Ne pas utiliser d'ustensiles en bois trop absorbants, on pourrait perdre un peu de cette précieuse épice. 1 gr infusé dans 10 cuillères à soupe d'eau chaud, se conservera 10 jours au réfrigérateur. Une cuillère à soupe prélevée représentera désormais 0,1 gr

Dosage :

3 à 6 stigmates (0.01 gr) par personne suffisent à colorer et parfumer sauces, soupes, plats de poisson, de riz, de volaille.

Thé/Boissons/Plats sucrés	Plats salés	Paella/moules
3 stigmates/personne	3 stigmates/personne	9 stigmates/personnes

Conservation :

Il est conseillé de conserver le safran dans un contenant hermétique fermé, ainsi qu'à l'abri de la lumière. L'idéal est de le consommer dans les dix à douze mois même s'il se conserve durant deux à trois ans.

Quelques idées de recettes :

Pommes de terre au safran cuites à l'étouffée

Recette :

Pour 4 personnes

- Chauffer le vin blanc sans le porter à ébullition.
- Faire infuser le safran dans le vin blanc minimum 1 h 30.
- Rincer les pommes de terre et les mettre dans une cocotte.
- Ajouter l'huile, l'infusion, le thym, le laurier, le sel et le poivre.

Préparation : 5 mn **Cuisson : 20 mn**

Ingrédients :

- 500 gr de petites pommes de terre
- 15 cl de vin blanc sec
- 10 stigmates de Safran (0,015 gr)
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Recette : Gelée safranée de moules aux petits pois et aux fèves

Pour 4 personnes
- Faire infuser le safran dans 20 à 25 cl de fumet de poisson chaud pendant 1 h 30 minimum.
- Mettre 3 feuilles de gélatine dans l'eau froide.
- Mettre les petits pois écossés dans l'eau bouillante 10mn, ajouter les fèves écossées et poursuivre la cuisson 5 mn. Réserver.
- Faire ouvrir les moules dans une poêle (4 à 5 mn). Chauffer le fumet de poisson (15 à 20 cl) avec le fumet safrané. Dans un plat, verser le jus de moules à travers une passoire, ajouter les feuilles de gélatine, et le fumet.
- Enlever les moules de leurs coquille.
- Répartissez dans les verrines les moules, les pois et les fèves. Verser le safrané. Laisser refroidir. 1 h puis mettre au frigo pendant 2 h minimum.

Préparation : 15 mn Cuisson : 25 à 35 mn

Ingrédients :

- 400 gr de moules de Bouchot
- 200 gr de fèves
- 6 stigmates de Safran (0,01 gr)
- 200 gr de petits pois
- 40 cl de fumet de poisson
- 3 feuilles de gélatine

4

Saint-Jacques à la crème safranée

Recette :

Pour 4 personnes
- Faire infuser le safran dans 15 cl d'eau chaude pendant 90 mn.
- Peler et hacher finement les échalotes puis faites les suer sans coloration dans une casserole.
- Saupoudrer de fumet de poisson. Verser le vin blanc et l'infusion de safran, poivrer. Laisser frémir à découvert, jusqu'à évaporation presque totale du liquide.
- Ajouter la crème et laisser épaissir mais sans trop, la sauce doit être crémeuse.
- Au dernier moment, dans la poêle, mettre un peu de beurre et faire dorer les coquilles en aller retour de façon à ce que le cœur soit tendre (selon l'épaisseur, pas plus de 45 s de chaque côté).
- Répartir les noix dans des assiettes chaudes, napper de sauce.
- Vous pouvez éventuellement parsemer de ciboulette hachée.
- Servir immédiatement.

Préparation : 10 mn Cuisson : 15 à 20 mn

Ingrédients :

- 20 noix de coquilles saint Jacques
- 8 à 10 stigmates de Safran (0,015 gr)
- 3 c. à café de fumé de poisson déshydraté
- Sel, poivre
- 15 cl de crème liquide
- 15 cl de vin blanc sec
- 2 échalotes
- Beurre

Bon appétit !!!