

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 :

Tagliatelles au safran



Recette :

Pour 4 personnes

- Faire infuser la veille le safran dans 10 cl de crème liquide.
- Faire réduire à petit feu 20 cl de crème liquide. Ajouter l'infusion à la réduction. Laisser réchauffer 2 à 3 mn.
- Cuire les tagliatelles à votre convenance.
- Disposer l'aneth ciselé sur le plat.

Préparation : 5 mn

Cuisson : 10 à 15 mn



Ingrédients :

- 350 gr de tagliatelles
- 30 cl de crème liquide
- 12 stigmates de Safran (0,02 gr)
- Sel, poivre, aneth

Sabayon de langoustines au pamplemousse



Recette :

Pour 4 personnes

- Faire infuser la veille le safran dans la moitié du vin blanc sec.
- Décortiquer les langoustines, éplucher à vif un premier pamplemousse et presser le second.
- Battre au fouet les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la moitié du vin blanc et 5 cl de jus de pamplemousse. Saler et poivrer. Placer le récipient au bain marie et fouetter sans arrêt jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et onctueux.
- Poêler les langoustines quelques secondes dans un peu d'huile d'olive, ajouter l'ail finement haché, l'infusion de safran et saler.
- Placer les langoustines et les morceaux de pamplemousse dans les verrines. Verser le sabayon chaud et parsemer d'une cuillère à soupe de ciboulette ciselée.
- Décorer avec des brins de ciboulette entiers et servir.

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 à 20 mn



Ingrédients :

- 24 langoustines
- 5 jaunes d'œufs
- huile d'olive
- 2 pamplemousses
- 15 cl de vin blanc sec
- 15 stigmates de Safran (0,025 gr)
- sel, poivre
- 4 brins de ciboulette
- 1 gousse d'ail

7

Omelette du safranier



Recette :

Pour 2 personnes

- Infuser les pistils de safran dans le lait tiède.
- Préparer l'omelette puis ajouter le lait safrané et mélanger.
- Faire fondre le beurre dans une poêle et cuire l'omelette à votre goût!...
- Cette omelette peut aussi être garnie.
- C'est le plat typique du safranier!!!



Ingrédients :

- 4 œufs
- 12 stigmates de Safran (0,02 gr)
- 3 cuillères à soupe de lait
- Une noisette de beurre pour la cuisson

Bon appétit !!!