

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 :



Gâteau safrané à la poire

Recette :

Pour 4 personnes

- Faire infuser le safran dans 15 cl d'eau chaude minimum 1 h 30.
- Dans saladier, mettre les œufs, le sucre, l'huile, la levure, la farine et l'infusion.
- Mélanger. Au fond d'un moule à gâteau, couper en cube les poires.
- Couvrir de la pâte au safran.
- Cuire 40 mn thermostat 6.
- Servir tiède, de préférence.



Préparation : 10 à 15 mn

Cuisson : 40 mn

Ingrédients :

- 5 œufs	- 1 verre de sucre
- ½ verre d'huile	- 2 verres de farine
- 18 stigmates de Safran (0,03 gr)	- 3 c. à café de levure
- 2 à 3 belles poires	

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



Moules au safran

Recette :

- Infuser les pistils de safran dans la crème tiédie.
- Nettoyer les moules, les égoutter.
- Versez les moules dans une marmite sur le feu. Lorsqu'elles commencent à s'entrouvrir, jeter l'eau qu'elles ont rendu puis ajouter la crème safranée, poivrez très légèrement.
- Laisser cuire quelques minutes, retirer du feu dès l'ouverture complète des coquilles et servir accompagné d'un vin blanc sec.
- Variante: incorporer une petite fondue de poireau à la préparation...



Ingrédients :

- 1 kg de moules de Bouchot
- 20 cl de crème liquide, poivre
- 18 stigmates de Safran (0,03 gr)

Bon appétit !!!