

Le safran

Définition

Épice tirée des 3 stigmates (prolongement du pistil) de la fleur du *crocus sativus*¹, après séchage. Les stigmates sont rouges et mesurent entre 2.5 et 3 cm. Ils sont très aromatiques et colorants (or). Le reste de la fleur est non comestible, malgré une belle odeur de violette.

Étymologie

Le latin *saffranum*, l'italien *zafferano*, l'espagnol *azafrán* sont calqués sur l'arabe *aşfar* via le persan *za'farān*, qui signifie jaune². Il est cultivé depuis près de 5000 ans.

Production

La FAO ne fournit pas de données de production, mais elle est estimée à 300 tonnes par an, production domestique comprise. Les échanges internationaux se montent à 120 tonnes par an.



Les principaux producteurs au monde sont : Iran (nord-est) 70%, Inde (Cachemire), Pakistan, Maroc, Espagne... La France, qui compte 300 producteurs, ne produit que 30kg par an et la plus grande safranière française (Creuse) ne produit que 2 kg.

La culture se fait sur une terre pauvre mais de qualité, sans humidité excessive et à l'abri des mulots... Les bulbes sont semés à 20 cm de

profondeur et tous les 12 cm environ. Les rangs sont espacés de 30 cm. Tous les 3 ans, le bulbe se divise et peut ainsi donner d'autres fleurs. Chaque bulbe donne 2 à 3 fleurs. Aucun produit phytosanitaire n'est permis. Les bulbes gèlent à -13°C.

Les fleurs sont cueillies tous les jours entre octobre et novembre. Puis les stigmates sont découpés avec de petits ciseaux à leur base, pour ne garder que la partie rouge, et retirer la partie blanche (qui n'a pas de goût et qui ajoute du poids...). C'est d'ailleurs à cela que l'on reconnaît un safran de qualité. Ensuite les stigmates sont mis à sécher à 40-45°C pendant 20 mn, et deviennent consommable un mois après.

Il faut 150 fleurs pour arriver à un gramme de safran sec ! Son prix équivaut à l'or.



¹ Famille des Iridacées, comme les iris, les glaïeuls...

² Rey Alain, *Le voyage des mots*, p.346.

Utilisations

-sirop : 15 stigmates par litre. Boisson très rafraîchissante, antistress, mais stimulant du système nerveux.

-confiture

-pain d'épice. Les stigmates sont mis à infuser dans le lait tiède.

-paella, sauce à la crème (viande et poisson)

-soupe de poisson et sa rouille

-crème brûlée, crème anglaise, pain perdu

-liqueur : Chartreuse, Izarra...)

-cosmétiques, parfum, teinture...

Le safran est inscrit sur la liste A des plantes médicinales³.

PS : je remercie Mme Gasnier, safranière à Marcillé-Robert (35) pour ses explications et conseils. (mj.gasnier@hotmail.fr)



Attention : n'achetez jamais de safran en poudre, il y a de forts risques de fraudes !

³ Usage en médecine traditionnelle, Pharmacopée française, août 2013. Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. Il serait antioxydant, antimicrobien....