

# Savoir cuisiner le Safran

## Conservation

Le safran se conserve plusieurs années au sec et à l'abri de la lumière.

## Dose d'utilisation

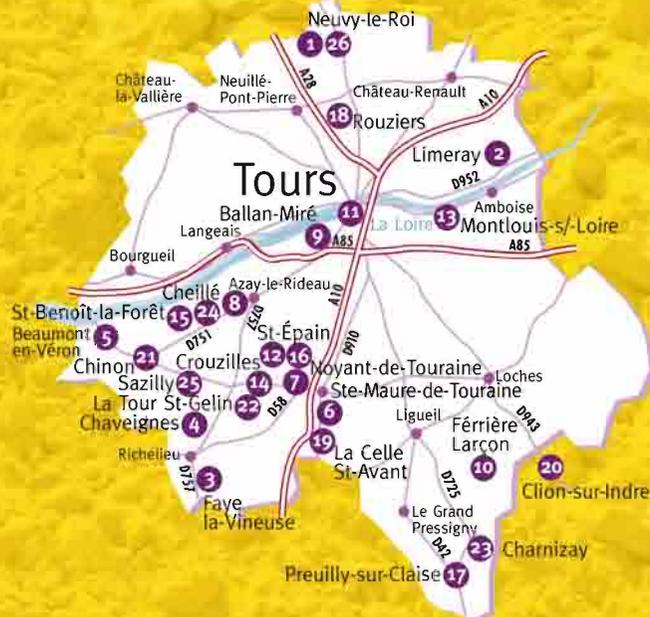
4 à 5 filaments par personne pour des plats salés.  
2 à 3 filaments par personne pour des plats sucrés.  
1 gramme = environ 450 filaments.

## Infuser : le maître mot

Avant de festoyer, il faut préparer le safran en infusion.

Mettre le safran dans de l'eau, du lait, de la crème, de l'alcool ou du sirop, en fonction du plat que l'on souhaite préparer.

Laisser infuser puis réincorporer dans le plat en fin de cuisson. Le safran n'aime pas la cuisson intense qui détruit ses molécules aromatiques. Les filaments étant fins et comestibles, il n'est pas nécessaire de les enlever.



# Les Safraniers



## LES SAFRANIERS DE TOURAINE

Mairie - 37120 CHAVEIGNES  
saffraniersdetouraine@laposte.net

Des hommes et des femmes de la Touraine produisent du safran...

## Utilisations culinaires salées

- Beurre safrané (en poudre) 45 filaments pour 100 g de beurre
- Moutarde safranée (en poudre) 12 filaments pour 1 cuillère de moutarde
- Pain au safran (infusion dans l'eau) 70 filaments pour 500 g de farine
- Omelette au safran (infusion dans du lait)
- Moules, coquilles St Jacques, poisson (infusion dans du vin, court bouillon)
- Viandes blanches (lapin, agneau, poulet)
- Risotto, paëlla
- Légumes : poireau, céleri, asperge, carotte, courgette, oignon

## Utilisations culinaires sucrées

- Pommes ou poires cuites, pamplemousses
- Crème anglaise, pâtisseries, confitures, sirop
  - Riz au lait, crêpes, gâteaux
- Glaces
- Thé



## L'association des Safraniers de Touraine...

... est composée de producteurs qui ont décidé de relancer la culture de la fleur "Crocus Sativus" dont est extrait le pistil dénommé Safran.. Cette épice était déjà connue en Touraine au Moyen Age. Appliquant des méthodes artisanales, respectueuses de l'environnement, les Safraniers de Touraine proposent un produit d'une saveur intense pour une cuisine d'excellence.



Producteurs

de Safran



en Touraine



## Le safran,...

... au goût inimitable et à la couleur jaune orangé, excite depuis toujours, l'imagination des cuisinières et des cuisiniers qui à travers des centaines de recettes peuvent surprendre et régaler leurs hôtes.



## Saffron...

... with its inimitable taste and orangey-yellow colour has always been a spice to stir the imagination of chefs and cooks who, by way of several hundred recipes are able to surprise and delight their guests.

## "The association "Les Safraniers de Touraine"..."

 ... is made up of producers who decided to inject new life into the growing of "Crocus Sativus", a flower from which is extracted the pistil called Saffron. This spice was already well known in the Touraine region back in the Middle Ages. Applying methods of skilled craftsmanship with a clear environment-friendly focus, the Safraniers de Touraine offer a highly savoury product for high-class cooking.

Savez-vous que pour produire 1 kilo de safran il faut extraire les pistils de 150.000 fleurs récoltées à la main en octobre. Cependant il vous suffira d'1/10<sup>ème</sup> gramme de safran pour parfumer et relever aussi bien des mets salés que sucrés.

 Did you know that to produce 1 kilogram of saffron you need to extract pistils from 150,000 flowers hand-harvested each October! You, however, will need just 1/10 gram of saffron to flavour and enhance both savoury and sweet dishes."

