



LE SAFRAN

Il s'utilise uniquement infusé. Et plus on lui laisse le temps de s'ouvrir et mieux il s'exprime.

Pour le cuisiner, on prendra donc la précaution de le laisser infuser quelques heures dans une petite quantité d'eau avant de l'ajouter à la préparation. Le safran se cuit peu : 20 minutes maximum, l'idéal étant de l'apporter 10 minutes avant la fin de cuisson. De cette manière, sa couleur et son arôme s'harmoniseront mieux dans le plat. Lorsque cela est possible, vos desserts ou vos sauces gagnent même à être préparés la veille.

En revanche, il faut proscrire la friture ou l'ébullition prolongée car il ne le supporte pas.

L'UTILISATION DU SAFRAN

Faire tremper les filaments de safran dans du lait, de l'eau, ou du vin chaud ce qui constitue l'ingrédient de votre recette, 20 minutes minimum, et ensuite utiliser le safran «thé» qui en résulte

DOSAGE

Un safran de qualité s'utilise avec parcimonie : 1 à 2 pistils (soit 3 à 6 stigmates) par personne suffisent. On peut exceptionnellement aller jusqu'à 3 pistils (soit 9 stigmates) par personne pour la paella ou sur certains coquillages.

Vous pouvez également mettre quelques pistils à infuser dans l'eau qui servira à cuire riz ou pâtes mais dans ce cas c'est surtout le pouvoir colorant du safran qui est recherché.

CONSEILS

Comme toutes les épices, garder le safran dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.

Tâchez d'éviter l'usage de cuillères en bois, car celles-ci ont tendance à absorber le safran.