



## Historique du Safran

**L'histoire du safran**, épice tirée de la fleur de *Crocus sativus*, remonte à la plus haute Antiquité. Les auteurs anciens, tels que Homère, Salomon, Pline ou Virgile, mentionnent dans leur récit cette fleur, considérée alors comme divine.

**Le safran** est une des plus vieilles épices dont on peut dater l'apparition à plus de 5000 ans dans les hautes vallées du Cachemire et les plateaux de Perse.

**Utilisé par les égyptiens et les hébreux** pour aromatiser et colorer les aliments dans les fêtes religieuses, le safran a ensuite été transmis aux grecs et aux romains, qui en ont fait différents usages. Les arabes, au IXe siècle, l'introduisirent en Afrique du Nord puis en Espagne musulmane.

**L'acclimatation du safran en France** date du XIIe siècle, liée essentiellement aux retours des croisades auxquelles s'ajoutèrent les échanges commerciaux avec l'Orient. De petites productions s'implantent un peu partout en France.

**Au début XXe siècle**, la culture du Safran disparaît progressivement et s'éteint après la première guerre mondiale.

## Des Vertus

**Le safran** apparaît dans le papyrus d'Ebers, traité médical le plus ancien connu et datant de 1550 avant Jésus Christ, dans lequel il possède son propre hiéroglyphe.

**Le safran** entrait dans plus de 30 recettes médicamenteuses. Depuis 3 000 ans, le safran est reconnu pour ces nombreuses vertus par les médecines grecques, arabes, chinoises, égyptienne...

**Antidépresseur:** dans la médecine persane, le safran est employé contre la dépression légère

**Antispasmodique:** antalgique et anti-inflammatoire

**Calme:** les douleurs oculaires et les insomnies

**Traite:** les troubles de l'utérus, le symptôme menstruel douloureux, les troubles circulatoires

**Calme:** les douleurs de poussées dentaires chez les jeunes enfants. Ainsi en Orient, on a coutume de masser les gencives des bébés avec du safran et du miel, antiseptique naturel.

## Le safran en pistils, une histoire de goût

Cette épice précieuse entre dans la composition de nombreuses recettes et vous permet entre autres de préparer:

- ❖ La paëlla.
- ❖ Des meringues.
- ❖ Des crèmes brûlées.
- ❖ Du poisson et des crustacés.
- ❖ De la rouille.
- ❖ Des compotées de fruits
- ❖ De la salade d'oranges.
- ❖ Des tagines.

## Savoir cuisiner le Safran

- ❖ Doses d'utilisations.

Plats salés: 4 à 5 filaments par personne.

Plats sucrés: 2 à 3 filaments par personne.

- ❖ Infuser: le maître mot.

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

Laisser infuser puis réincorporer en fin de cuisson. Le safran n'aime pas les cuissons trop intenses qui détruisent ses molécules aromatiques.

## Les délices de Sylvie

### Miel, Safran, douceurs safranées



Sylvie Boulenger

Productrice de Miel et de  
Safran en pistils

173 rue du 3Stade

38270 Bellegarde Poussieu

Tel: 07 70 83 67 52

sylviesafra@gmail.com





# Le miel

**Le miel** produit par mes abeilles est un miel local. En effet, je suis pour une agriculture durable et je cherche à minimiser mes déplacements.

**Mes ruchers** fixes sont situés autour de l'exploitation dans un rayon de 15 Km, de préférence dans des zones préservées en lisière de forêt et sur des jachères. Je peux ainsi suivre de près mes colonies et n'intervenir que si cela est nécessaire.

**Une petite partie de mes colonies**, les essaims de l'année, passent l'été dans le massif du Pilât.

**Un seul traitement** sanitaire est effectué sur chaque colonie au début de l'automne contre le varroa. Les interventions sur les ruches sont limitées et respectent le rythme naturel des abeilles.

## *Gamme de miels*

- Miel d'acacias
- Miel de chataigniers
- Miel de sapins
- Miel de fleurs



# Le safran

**La production** de safran sur mon exploitation se fait de manière artisanale

**Le désherbage** est manuel ou thermique. Le sol est enrichi si nécessaire en matières organiques utilisées en agriculture biologique.

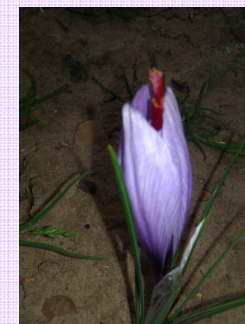
**Les fleurs** sont cueillies avant le lever du soleil afin que les pistils ne soient pas altérés.



**Les pistils** récoltés sont ensuite séchés dans un déshydrateur afin qu'ils développent le goût et l'odeur caractéristique du safran.

**Le Safran** bon marché, cela n'existe pas. Cet épice rare nécessite une main d'œuvre abondante. Pour obtenir **1kg de safran**, il faut récolter à la main 200 000 fleurs.

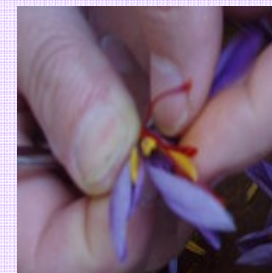
Je vous garantis des **pistils entiers**, les safrans en poudre sont parmi les produits les plus frelatés.



*Le jour se lève....*



*..et la cueillette commence.*



*Vient l'émondage...*



*..puis le séchage.*



**Une fois sec**, le safran doit être conservé à l'abri de l'air, de la lumière et de l'humidité.