

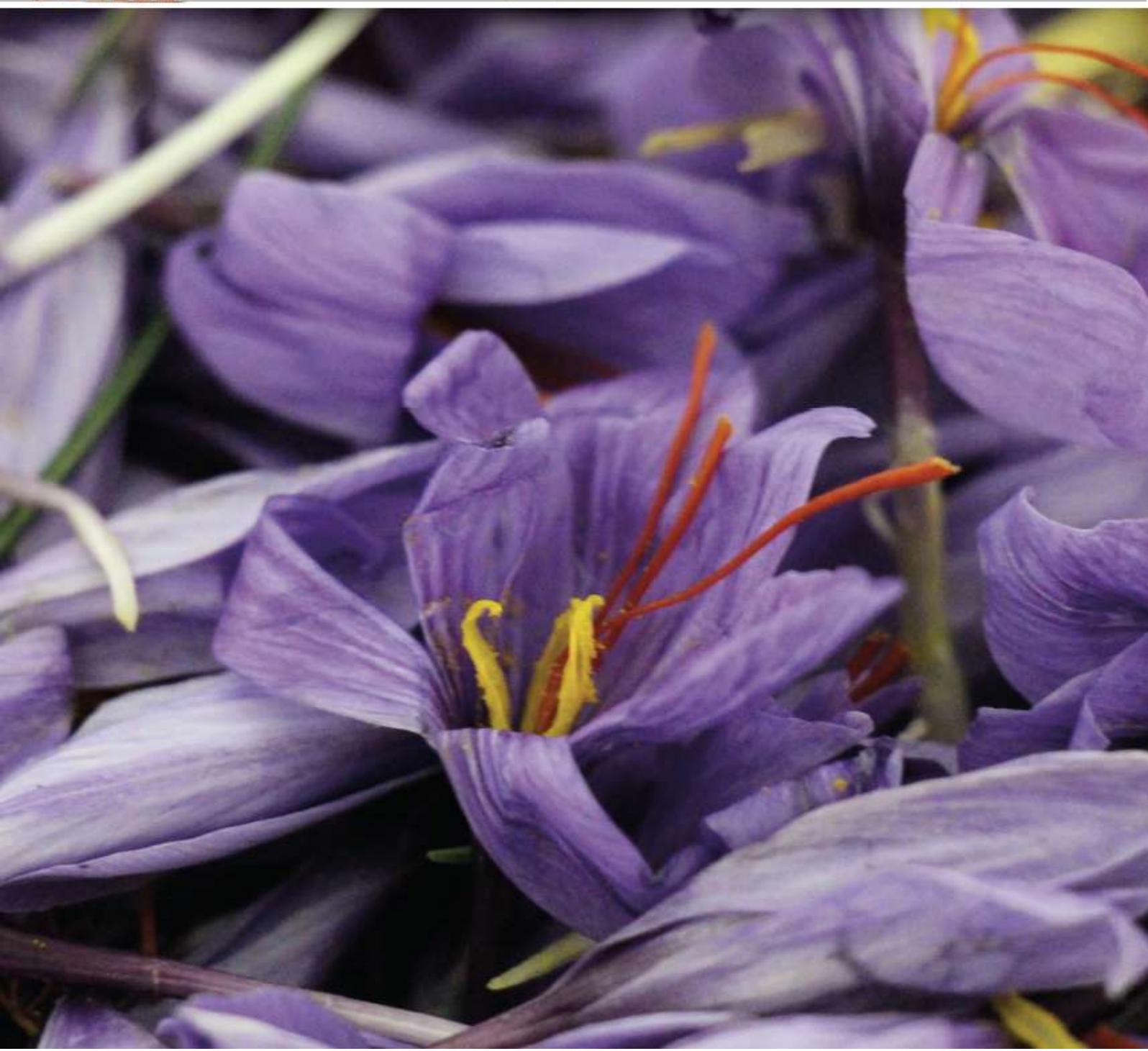
À la source des poivres, baies, graines et autres follicules sauvages...

La  
Gazette

Terre Exotique

*Civilisations et Gastronomie*

# RETOUR D'IRAN



# LE SAFRAN, « SHADI AVAR » OU L'ÉPICE DE LA JOIE

Khorasan, Nord-est de l'Iran, Février 2017



On raconte qu'Alexandre Le Grand, prêt à conquérir le Cachemire en 326 av. J.-C., installa son camp dans une prairie un soir d'automne. Au matin, il découvrit son armée au milieu d'un océan de fleurs mauves, apparues pendant la nuit, comme par magie. Les 120 000 soldats, paralysés par ce spectacle impressionnant, crurent à un sortilège et refusèrent d'aller plus loin... quant à Alexandre, subjugué par la beauté du safran en fleurs, il tomba à genoux.

Humble et fragile, la fleur de safran su tenir en respect le plus grand conquérant de l'Antiquité et toute son armée. C'est à sa couleur unique que l'on reconnaît le safran ; du latin safranum lui-même dérivé de l'arabe zafaran. Ce mot signifie « jaune-orangé », de la couleur qui pigmente tous les plats qu'il épice.

En Iran, depuis de longs temps, le safran embaume les plats de chaque jour. En dehors des repas, c'est à l'eau du thé qu'il prête ses couleurs infusées.



## Un art singulier, une culture unique et exigeante

En Iran, les cultivateurs de safran, ont plaisir à la comparer à une femme, sensible et exigeante : autour d'elle, les conditions naturelles doivent être parfaites pour qu'elle accorde une floraison ample et éclatante.

Extrêmement délicate, sa culture requiert en effet un art méticuleux et une cueillette longue et minutieuse. Ces conditions rigoureuses font du safran l'épice la plus précieuse et la plus onéreuse au monde. L'homme n'a jamais pu reproduire les conditions idéales de température, d'humidité et d'ensoleillement qui accordent à cette fleur mystérieuse et fragile la grâce de son épanouissement.

Elle semble ne daigner éclore que dans le milieu précis qu'elle a choisi.

Environ 30 pays dans le monde cultivent du safran, mais c'est en Iran que la culture du *Crocus sativus* a commencé, il y a quelques milliers d'années.

Aujourd'hui encore, 92% de la production mondiale du safran vient d'Iran, et plus précisément de la région de Khorasan qui assure à elle seule 78% de culture de « l'or rouge ».

C'est dans cette région aux 69 000 hectares de safraniers que nous nous sommes rendus, à la rencontre de l'épice tant convoitée...



## De la fleur à l'épice : la production du safran

### La récolte très délicate du Safran :

C'est lors des premiers froids du mois d'octobre que débute dans la région de Khorasan, au nord-est de l'Iran, une fabuleuse récolte à 1 600 000 mains. 800 000 hommes et femmes guettent la fleur fugace qui ne fleurit que vingt jours à peine et scrutent le ciel pour que leur travail s'achève avant qu'il ne gèle, souvent à la fin du mois de novembre.

Le safran est extrêmement sensible à la lumière, la corolle mauve du crocus éclot à l'aube, au contact des premiers rayons de soleil et se ferme dès qu'ils s'estompent. C'est avant que la fleur ne s'ouvre qu'il faut la récolter, afin que les trois stigmates rouges qui renferment l'épice soient encore protégés par les pétales de la fleur, offrant ainsi une qualité irréprochable.

Une fois récoltée, la fleur ne se conserve pas plus de quarante-huit heures. Un cueilleur récolte 2300 fleurs par heure. Une fois émondées et triées, elles ne représentent que 10 grammes de pistils, 10 grammes d'épice. Ces dernières années les changements du climat ont considérablement modifié la culture du safran et ajouté aux conditions naturelles



déjà exigeantes, de sérieuses complications : en effet, dans la région du Khorassan les précipitations ont beaucoup chuté, l'irrigation est de plus en plus délicate et demande des forages de très grande profondeur : jusqu'à 150 mètres.

### Un émondage long et scrupuleux :

Une fois récoltés, les pistils de safran sont "émondés", cette phase de tri demande une adresse et une patience remarquables. Ce sont les femmes qui s'y emploient, manuellement.

Elles écartent les pétales du pistil, en extraient la tige et les étamines et réservent précieusement la



partie rouge supérieure : le stigmaté.

Après 200 heures d'émondage scrupuleux, elles auront trié 190 000 fleurs, 5 kilos de fleurs fraîchement récoltées, soit 1 kilo d'épice -> il s'agit de 5 kilos de pistils frais.

### Un séchage qui libère les arômes :

Après l'émondage, les pistils de safran sont séchés au four ou sur un brasero. Ils perdent 80% de leur eau et c'est lors de cette délicate opération qu'ils développent leurs arômes et expriment la puissance de leurs notes safranées.

Plongez pour une expérience 360° à Khorasan, au Nord-est de l'Iran.

Flashez ce code pour découvrir la vidéo >



# LE SAFRAN : QUALITÉ PREMIUM

La légende populaire en Iran nous met en garde :

“ Avec le safran qui est une fleur intelligente, on ne triche pas. ”



## L'aspect du safran :

Cette épice se présente sous la forme de petits filaments très fins en forme de stigmates renflés sur une des deux extrémités à la couleur rouge intense nuancée de rouille et d'orangé.



## Les arômes du safran :

Cette épice enivrante s'exprime sur un fond aromatique se mêlent de délicates senteurs de fleurs fanées, de fruits secs confits et de miel à l'accent résineux. Après quelques minutes à l'air libre, les arômes se révèlent encore plus confits et le nez délivre alors de subtiles notes muscatées, rappelant les raisins de Corinthe.



## Les saveurs du safran :

La bouche très caractéristique, nous donne une impression de suavité mélangée à une douce chaleur sucrée, que rehausse une finale légèrement acerbe.



## Comment déterminer la qualité du safran ?

La qualité du safran est déterminée par trois critères : sa teneur en crocine, en safranal et en picrocrocine.

- La crocine assure au safran son pouvoir colorant.
- Le safranal parfume. Sa molécule est connue depuis toujours pour ses vertus antidépressives. C'est pour cela que la tradition populaire l'a surnommée "l'épice de la joie".
- La picrocrocine offre au safran son amertume typique.

Un safran de bonne qualité ne dépasse pas 12 % d'humidité (Norme ISO TS 3632-2).

## Safran Catégorie 1

La qualité du safran est extrêmement normée. **Nous garantissons la qualité et la traçabilité de notre safran.** Dans la catégorie 1 (qui correspond à la meilleure qualité de safran) on distingue :



Disponible en pot et vac.

### Le Neguine

c'est l'excellence du safran. Il est issue de la partie supérieure du pistil de safran. C'est la partie la plus noble du pistil qui concentre des taux en crocine (pouvoir colorant), picrocrocine (goût) et safranal (arôme) supérieurs à toutes les autres catégories de safran disponibles. Les filaments sont plus petits et plus rouges que les autres types disponibles à la vente car il s'agit de la partie supérieure du filament qui est coupée et mis à sécher juste après l'émondage.



Disponible en vac.

### La fine fleur

après l'émondage, les filaments sont mis à sécher, puis la partie basse et jaune est coupée et jetée. Ce safran possède des notes douces et des arômes de cèdre, de poivre et de fleurs. Il concentre chaleur, puissance et douceur.



Disponible en vac.

### Le safran entier

connu aussi comme la mancha, il est constitué des filaments entiers avec la partie rouge et jaune. Ils ont nécessité moins de travail manuel car la partie jaune du stigmate subsiste. Son pouvoir gustatif, colorant et odorant est moins puissant.



## La production du safran

Nous sommes partis à la rencontre de notre producteur de Safran. Dans cette vidéo, il nous présente la récolte de cette épice, exclusivement manuelle, connue sous le nom de l'or rouge iranien.

◀ **Flashsez ce code pour la découvrir.**



# LA SAFRAN EN CUISINE



## Quelques secrets d'utilisation du safran

Pour épicer un plat de quatre personnes, 12 pistils de safran suffisent, soit environ 0,4 g.



x12  
Moudre 12 pistils  
et une cuillère à  
soupe de sucre.



Ajoutez cette même  
cuillère d'eau à 60°C.



Attendre 15 min.  
minimum.

Ajouter au dernier moment, il ne faut jamais faire cuire le safran.

Tous les plats en sauce et les préparations orientales en particulier, peuvent s'accommoder du safran. Voici quelques idées :

- Tajine de poisson de mer blanc poché dans une nage d'agrumes.. jaune-orangée.
- Agneau rôti au jus et légumes croquants.
- Soupes de légumes d'automne, et particulièrement les membres de la famille des cucurbitacées.
- Beurre blanc classique qui devient exotique pour relever un poisson délicat.

À savoir ...

Épicer, aromatiser, infuser, saupoudrer : en Iran, pas de plats sans "sabzi", sans vert. Le riz, les légumes ou les viandes sont accompagnés d'estragon frais, de coriandre fraîche, de persil, d'origan ou de ciboulette.

Et le safran, s'il est la plus noble des épices, n'est pas la seule : les plats du quotidien se relèvent au fenugrec, à la moutarde, au cumin, à la coriandre, à la cardamome, au sumac, à l'épine vinette ou à la cannelle.



## Recette : riz safrané à la persane

| 4 personnes | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes

**Ingrédients :** 3 c. à s. de sucre roux - Zestes d'une orange - 2 tasses de riz basmati - 12 pistils de safran néguine - 2 c. à s. d'épine vinette.

**Préparation :**

- 1 - Commencez par préparer votre safran selon la méthode ci-dessus.
- 2 - Mettez à dissoudre dans une casserole sur feu moyen : le sucre dans 2 c. à s. d'eau. Ajoutez les zestes et cuire jusqu'à évaporation du liquide.
- 3 - Faites cuire votre riz dans de l'eau bouillante salée.
- 4 - Faites revenir en parallèle l'épine vinette dans une poêle chaude avec un peu de beurre.
- 5 - Au moment de servir : mélangez l'eau safranée, les zestes confits et l'épine vinette à votre riz.
- 6 - Le petit plus : ajoutez des graines de grenades et des pistaches concassées avant de servir pour un riz complètement iranien !



## Les autres produits d'Iran

**Citron noir :** goût acidulé et fumé. S'utilise comme un citron confit au sel, entier, en morceau ou en poudre.

**Sumac :** goût vinaigré et citronné, remplace astucieusement le sel. À saupoudrer sur tous les légumes et salades.

**Épine vinette :** acidulé, indissociable du riz iranien, en confiture, dans une tortilla d'aubergines, courges farcies, sablés noisette

**Bouton de rose :** thé de bienvenue iranien : thé noir + pistils de safran + boutons de rose.

