

## Le safran, épice légendaire

La culture du safran remonte à 3 000 ans. Il était utilisé comme assaisonnement, parfum, teinture et médicament. La France a été pendant plus de 500 ans un producteur de safran important. Il est très employé dans les cuisines arabe, européenne, indienne, iranienne et d'Asie centrale. Son arôme est décrit par les chefs et les spécialistes comme ressemblant au miel, mais avec des notes métalliques. Il contribue également à la coloration jaune-orangée des spécialités le contenant. Ces caractéristiques font du safran une épice utilisée dans des plats aussi différents que des fromages, des confiseries, certains currys, des liqueurs, des soupes, ou encore des plats de viande.

### Ensoleillez vos plats avec du safran cultivé en France !

Le safran va réhausser les saveurs de vos plats et transformer vos menus...



#### Conseils d'utilisation :

- Utilisez votre safran de préférence en infusion préalable (minimum 10 mn) dans un liquide tel que lait, eau, crème...
- Pour un plat de 4 personnes comptez environ 45 filaments, soit l'équivalent de 0,1 gr.
- Mettez les dans une cuillère à café afin de mémoriser ce volume pour vos préparations futures.
- Incorporez votre infusion en fin de cuisson sans faire bouillir.

## LES PRODUCTIONS DE LA FERME

- Safran en filaments
- Chutney pomme-safran
- Chutney poire-safran
- Chutney tomate-safran
- Gelée de pomme au safran
- Gelée de pomme à la lavande
- Pâtes de fruit au safran
- Pâtes de fruit à la lavande



### Les chutneys au safran «3 Sens»

Le chutney est un condiment aigre-doux, préparé à base de fruits et/ou de légumes, d'épices, de vinaigre et de sucre. Associé à la pomme, la poire ou la tomate, le safran apporte une saveur subtile.

#### Suggestions d'utilisation de nos chutneys au safran

De manière générale, tous nos chutneys réhaussent les plats de volailles, viandes blanches ou rouges. Ils s'accordent aussi avec le fromage et particulièrement les fromages de chèvre secs ou frais.

Ils trouvent aussi leur place en guise d'amuse-bouche ou autour d'un verre à l'apéritif.

#### Et plus particulièrement :

- pour le chutney de pommes «la douceur» : boudin, foie gras, camembert, tartiné sur brioche...
- pour le chutney de poire «la finesse» : foie gras, gibier, tartiné sur brioche...
- pour le chutney de tomate «le caractère» : pâtes, riz, poissons, noix de St-Jacques, calamars...

### Les gelées et pâtes de fruit «3 Sens»

- L'association pomme et safran fonctionne à merveille, toute en douceur et suavité. Nous vous la proposons :
  - en gelée, à consommer tout simplement sur une tartine, avec un yaourt nature ou associé à un gibier ou un fromage..
  - en pâtes de fruit comme une gourmandise à partager.

- La combinaison pomme et lavande est surprenante de fraîcheur et de légèreté.

#### A déguster :

- en gelée pour vos petits déjeuners.
- en pâtes de fruits pour épater vos amis !



### Suggestions de recettes au safran «3 Sens»

#### Crème safranée

Faites infuser une dizaine de filaments dans 30 cl de lait chaud (non bouillant). Battez 2 œufs avec 40 g de sucre, ajoutez progressivement le lait safrané. Versez dans des ramequins et mettez à cuire au four en bain-marie 15 à 20 minutes.

#### Carpaccio de la mer

Prévoir une noix de St-Jacques extra fraîche et un morceau de saumon par personne. Disposez dans un ramequin ou une verrine le saumon et la noix de St-Jacques découpés en fines lamelles. Recouvrez jusqu'à effleurement d'un mélange de jus d'agrumes pressés. Assaisonnez avec fleur de sel et poivre du moulin. Rajoutez 2 à 3 filaments de safran dans chaque verrine, laissez mariner au frais 2 heures en remuant délicatement de temps en temps. Décorez avec un brin d'aneth de cerfeuil ou de persil avant de servir.

#### Poisson sauce safran

Infusez 0,1 gr de safran dans 250 ml de crème fraîche préalablement chauffée. Faites cuire le poisson à votre convenance et servez-le avec la sauce safranée.