

**Le safran du Larzac est conditionné peu après sa récolte, il se conserve de préférence à l'abri de la lumière et de l'humidité durant 2 à 3 ans. Au-delà, sa saveur devient plus épicée et piquante que safranée. En cuisine, on compte environ 4 à 10 stigmates par personne (environ 0,010 gr) soit 2 à 4 pistils 1 gramme de safran permet donc d'épicer environ une centaine de portions.**

---

## Le curry d'agneau aux pommes

Ingrédients pour 6 personnes:

1,5 kg d'épaule d'agneau  
3 oignons  
1 gousse d'ail  
3 pommes  
4 tomates  
3 cuillères à soupe d'huile  
2 cuillères à soupe de curry en poudre  
12 pistils de safran  
sel

½ litre de bouillon de volaille et pour accompagner, du riz pilaf

Coupez la viande en morceaux. Pelez et hachez finement les oignons. Faites fondre doucement l'oignon dans l'huile chaude. Ajoutez les pommes émincées finement, les tomates, mondées, vidées de leurs pépins et concassées. Faites revenir la viande. Saupoudrez de curry et de safran (du Larzac). Ajoutez l'ail écrasé. Salez. Mouillez de bouillon.

Couvrez et laissez mijoter à feux très doux pendant 1 heure.

Retirez la viande et gardez-la au chaud. Liez la sauce avec la crème. Laissez réduire pour rendre l'ensemble onctueux. Remettez la viande dans la sauce. Servez avec du riz pilaf et des accompagnements au choix: ananas en tranches, raisins secs, amandes, concombres.

---

## Consommé de coquillages au safran

Préparation: 20 min

cuisson: 15 min

Ingrédients pour 6 personnes:

1kg de coques  
1 branche de céleri  
1 petit poireau  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
20 cl de vin blanc sec  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
12 pistils de safran  
1 brin de thym  
sel  
poivre

Faites tremper les coques dans une grande quantité d'eau froide en les brassant pour qu'elles s'entrechoquent et lâchent le sable qu'elles contiennent. Recommencez l'opération 2 fois, puis égouttez les coques.

Effilez et hachez grossièrement la branche de céleri. Éliminez les 2/3 du vert du poireau, nettoyez-le puis coupez-le en petits morceaux. Pelez et émincez l'ail et l'oignon.

Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile et mettez-y l'ail, l'oignon, le céleri et le poireau à revenir doucement pendant 5 minutes. Ajoutez alors les coques dans la cocotte et remuez sur feu vif jusqu'à ce qu'elles soient toutes ouvertes.

Versez dans la cocotte le vin blanc et 75cl d'eau, portez à ébullition. Parfumez avec le safran (du Larzac) et le thym émiétté, laissez frémir 5 minutes, salez légèrement, poivrez et servez aussitôt.

---

## Risotto à la Milanaise

Préparation: 10 minutes, cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 6 personnes:

500 g de riz arborio

4 tablettes de bouillon de volaille

10 cl de vin blanc sec

2 oignons

120 g de beurre

15 pistils de safran

80 g de parmesan fraîchement râpé

sel , poivre

Pelez et hachez finement les oignons. Dans une casserole faites chauffer 2 litres d'eau avec les tablettes de bouillon et mélangez pour dissoudre.

Faites fondre 40g de beurre dans une cocotte à fond épais, mettez-y les oignons à revenir. Dès qu'ils commencent à blondir, versez le riz et mélangez jusqu'à ce que les grains deviennent translucides et qu'ils soient bien enrobés dans du beurre.

Versez alors le vin blanc sur le riz et remuez jusqu'à ce qu'il soit évaporé. Mouillez alors avec le bouillon chaud, ajoutez le safran (du Larzac), couvrez et laissez cuire de 18 à 20 min. Quand le risotto est cuit, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez le reste de beurre froid et le parmesan râpé sans mélanger.

Eteignez le feu, laissez reposer 1 à 2 min puis mélangez rapidement et servez aussitôt.

---

## Clafoutis safrané aux cerises

Ingrédients pour 6 personnes:

250 g de farine

200g de sucre

60 cl de lait tiède

4 oeufs

1 pincée de sel

400 g de cerises

10 pistils de safran

Faites tiédir le lait dans une casserole puis, hors du feu, mettez-y les 10 pistils de safran (du Larzac) à infuser quelques minutes.

Dans une terrine, mélangez vigoureusement la farine, le sucre, le sel et les oeufs entiers. Ajoutez petit à petit le lait safrané avec les pistils.

Equetez les cerises, lavez-les et rincez-les. Versez la pâte dans un moule à tarte de 30 cm de diamètre et parsemez de fruits, dénoyautés ou non selon votre goût.

Faites cuire au four à 180°C pendant 30 minutes. Servez tiède ou froid.

Le clafoutis peut se préparer avec de nombreux fruits différents au gré des saisons. Pour bien utiliser la saveur du safran, il est nécessaire de toujours le faire infuser pour qu'il délivre tous ses arômes.

---

## Omelette au safran

Ingrédients pour 2 personnes:

4 oeufs

4 pistils de safran

3 cuillères à soupe de lait

une noisette de beurre pour la cuisson

sel

poivre

Infuser les pistils de Safran (du Larzac) dans le lait tiède. Préparer l'omelette en assaisonnant à votre goût puis ajouter le lait safrané et mélanger.

Faire fondre le beurre dans une poêle et cuire l'omelette à votre goût !

---

## Les pâtes au safran

Dans les pays méditerranéens, les pâtes ou le riz sont toujours colorés et parfumés.

Faire bouillir l'eau salée des pâtes avec 1 ou 2 pistils de safran (du larzac) par personne.

Ajoutez les pâtes dans l'eau bouillante avec un peu d'huile d'olive. Les égoutter al dente.

Assaisonner à votre goût, d'ail, de persil, de morceaux de tomate ...

Servez immédiatement.

---

## Courquignoise Calaisienne

Ingrédients pour 6 à 8 personnes:

3 échalotes  
2 poireaux  
1 bouquet garni (thym, laurier , persil)  
1 citron  
50g de beurre  
800g de congre  
800g de cabillaud  
2 ou 3 grondins  
750 g de moules  
1 crabe  
1 litre de fumet de poisson  
¼ de litre de vin blanc sec  
sel  
poivre  
12 pistils de safran  
une pincée de curry  
150g de gruyère rapé

Pour faire le fumet de poisson: utilisez les têtes de poisson, mettez-les dans une casserole avec 2 oignons, le jus d'un citron, un bouquet garni, du sel et du poivre.

Mouillez d'eau et de vin blanc (0,5 litre de chaque) et laissez cuire 20 minutes. Filtrez le fumet avant de l'utiliser. Si vous en faites une trop grande quantité, vous pouvez en surgeler une partie. Pelez et hachez les échalotes, nettoyez et émincez les poireaux, faites-les revenir dans la matière grasse chaude, ajoutez le bouquet garni, les poissons coupés en morceaux, les moules nettoyées et le crabe coupé en deux. Mouillez de fumet et de vin blanc, incorporez le safran (du Larzac) et le curry. Couvrez et laissez cuire une vingtaine de minutes. Retirez alors le poisson, le crabe et les moules que vous tiendrez au chaud.

Servez cette soupe de marin d'abord avec du gruyère rapé, puis les poissons.

---

Retour vers :

[www.safrandularzac.com](http://www.safrandularzac.com)