



## Sur le thème du safran

**Un repas safrané ....  
comme un voyage dans les couleurs**

# Un repas safrané

Le safran nous emmène si loin, dans la féerie des maharadjas, des mille et une nuits ou vers la sérénité des moines bouddhistes...

Bonjour à tous,

Je vous propose un repas complet autour du thème du safran.

Préparez vos nappes rouges-or, vos assiettes couleur vin de Bourgogne, vos verres en cristal étincelants, votre sari rose indien avec des diamants (ou des presque diamants ...) et soyez prêts pour un voyage des sens !! en amoureux de préférence!



## L'apéritif

Préparez la veille le sirop safrané : prenez du sirop de sucre de canne (ou faites le), faites le légèrement chauffer, rajouter des pistils de safran et laisser infuser toute la nuit.

### **Cocktail chic**

Le cocktail chic se fait avec une cuillère à café de sucre safrané et du Champagne.

Le safran apporte une note minérale et fraîche au champagne et surtout, amène cette couleur en or sombre.

### **Le Gin fizz au safran**

3 cl de gin

1/2 citron vert

2 cuillères à café de sirop safrané

Compléter avec de l'eau gazeuse glacée et de la glace pilée.

### **Le safran, plus chaud, plus élaboré, plus crémeux**

2 cuillères à café de sirop safrané

4 cl de rhum ambré

8 cl de jus d'ananas

1 cl de crème de coco

1 tranche d'ananas

1 cerise confite

1 cl de crème fleurette

# Velouté de crevettes au safran

Les verrines, à la mode, mais c'est tellement joli et très chic avec l'apéritif

## **Pour 6 Gourmands :**

- 30 cl de crème liquide
- 30 cl de lait
- 2 pincées de safran
- 200 grs de crevettes roses cuites décortiquées + 12 crevettes entières pour la deco
- sel, poivre

## **On y va**

- Faites chauffer la crème liquide avec le lait et les 2 pincées de safran.
- Mixez la préparation précédente avec les crevettes roses décortiquées, salez et poivrez.
- Repartissez dans 12 petits verres
- Servez décoré d'une crevette entière



Source : Velouté de Crevettes au Safran - "Les gourmandises de Sylvie" (<http://sylcuisine.over-blog.com/article-25280539.html>)

# L'entrée : Noix de St Jacques au safran et Muscadet

Le muscadet apporte le coté iodé, le safran celui du minéral raffiné et les noix de St Jacques la délicatesse

## **Ingrédients pour 2 personnes :**

- 6 Noix de St Jacques
- 10 cl de Muscadet (sur Lie of course)
- 8 cl de crème liquide
- 1 pincée de pistils de safran
- 1 cuillère à soupe de beurre clarifié (ghee) ou d'huile de sésame
- Fleur de sel de Guérande (forcément), poivre

## **Préparation**

- La veille (c'est mieux) : faites chauffer la crème en douceur et ajouter les pistils de Safran. Laisser infuser.
- Faites chauffer la poêle vide
- Ajouter l'huile ou le beurre clarifié (ou du ghee si vous en avez)
- Ajouter les noix de St Jacques et faites les cuire 1 a 2 minutes de chaque coté (pas plus). La technique est d'atteindre une température élevée afin qu'elles croustillent.
- Les retirez et garder les au chaud (a l'entrée du four par exemple)
- Faites chauffer les assiettes dans le four
  
- Ajouter le Muscadet dans la poêle pour la déglacer
- Baisser le feu et laisser cuire jusqu'à atteindre une certaine consistance
- Verser la crème safranée
- Mélanger le tout et faite réduire
- Ajouter la fleur de sel et le poivre du moulin
  
- Napper les assiettes de cette jolie crème et mettez les noix de St Jacques
- Pour la décoration, de la fleur de sel croquante sur les noix et des copeaux de poivre sur les bords des assiettes



# Délicats rougets au safran

Du Rouget barbet, à la chair très fine

## **Ingrédients :**

- filets de rouget
- 3 échalotes coupées finement
- 50 cl de vin blanc sec
- 15 cl de crème fraîche liquide
- poivre
- une pincée de pistils de safran

## **Préparation :**

Comme d'habitude, la veille, chauffer la crème avec les pistils et laissez infuser toute la nuit. Faites revenir les filets et réservez-les dans un plat maintenu au chaud (environ à 50°C au four). Gardez les sucs de cuisson et faites revenir les échalotes coupées finement. Une fois revenues, versez le vin blanc, faites réduire de 50% à feu très vif. Ajoutez la crème safranée en réduisant le feu. Versez la sauce sur les filets réservés, c'est prêt.

Et ... si vous en avez assez de la crème, vous pouvez faire la même chose avec de l'huile d'olive



Source : Cuisine de A a Z - [www.cuisineaz.com/recettes/filets-de-rouget-au-safran-10573.aspx](http://www.cuisineaz.com/recettes/filets-de-rouget-au-safran-10573.aspx) (adapte car je ne veux pas de surgelé, ni de cube et encore moins de la poudre de safran ....)  
Autre recette sur : [agiroud.blog.tdg.ch/archive/2007/06/index.html](http://agiroud.blog.tdg.ch/archive/2007/06/index.html)

# En dessert, des macarons au safran

Très tendance, goût léger

Je dois vous l'avouer ... je n'ai pas réussi cette recette. Enfin, presque : ça avait le gout, la texture, mais question look, ce n'était vraiment pas ça.

Je vous livre la recette telle quelle. Si vous voulez un peu alléger ces macarons, moins de beurre dans la ganache et moins de sucre dans les coques.

## **Pour les macarons:**

90 g de blancs d'œufs  
114 g de poudre d'amandes  
186g de sucre glace - 57g de sucre semoule  
Quelques gouttes de colorant orange  
Une pincée de sel

## **Pour la ganache au safran:**

17cl de lait  
1 œuf  
50g de sucre  
20g de fécule de maïs  
100g de beurre  
1 pincée de pistils de safran



## **Préparer les macarons:**

Préchauffer le four à 150°C.

Mélanger la poudre d'amandes et le sucre glace (les mixer au préalable) puis les tamiser.

Dans un cul de poule, monter les blancs d'œufs, avec le sucre semoule et une pincée de sel, en neige bien ferme.

Ajouter le colorant et battre encore jusqu'à obtention d'une couleur homogène.

Incorporer délicatement les poudres tamisées puis travailler ou "macaronner" la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et brillante.

A l'aide d'une poche à douille, dresser des petits macarons (une trentaine) sur une plaque allant au four tapissée de papier sulfurisé (pour une cuisson plus en douceur, il est préférable de superposer deux plaques).

Laisser reposer pendant 30 minutes.

Faire cuire à mi-hauteur pendant 9 à 10 minutes.

Laisser refroidir avant de détacher.

## **Préparer la ganache:**

Mettre le lait à bouillir avec les pistils de safran.

Dans un saladier, battre ensemble l'œuf, le sucre et le fécule de maïs.

Y incorporer le lait en remuant à l'aide d'un fouet.

Verser le tout dans une casserole et sans cesser de remuer avec le fouet, porter à ébullition puis laisser bouillir pendant 2 minutes.

Retirer du feu et incorporer la moitié du beurre à la crème chaude.

Laisser refroidir.

Dans un saladier, battre le reste du beurre en pommade.

Y incorporer progressivement la crème froide et battre pendant 2 minutes jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

Garnir la moitié des macarons et recouvrir de l'autre moitié.

Conserver dans une boîte hermétiquement fermée et au froid.

Déguster le lendemain.

Source : [amour-des-saveurs.over-blog.com/article-29549802.html](http://amour-des-saveurs.over-blog.com/article-29549802.html)

# Et voici l'heure du thé

Voilà du Thé au safran pour bien finir le repas

## Préparation

Faire bouillir un litre d'eau .

Mettre dans le filtre d'une théière 1 cuillère à soupe de Thé Gunpowder .

Mettre au fond de la Théière 1 verre de sucre et 8 pistils de Safran de la Font Saint Blaise .

Verser l'eau bouillante. Recouvrir et laisser infuser 5 à 10 minutes.

Remuer puis servir.

*Source : [www.750g.com/fiche\\_de\\_cuisine.2.123.8184.htm](http://www.750g.com/fiche_de_cuisine.2.123.8184.htm)*

