

## Conseils de base de la cuisine au safran

Le safran est une épice subtile qui mérite d'être respectée.

**La première des règles : préférez toujours le safran en filament au safran en poudre.** Les arômes des filaments sont plus fins, plus subtiles et bien plus concentrés. C'est, de plus la seule façon, de vous assurer de la pureté de votre safran.

N'incorporez jamais votre safran directement dans votre préparation. Il faut d'abord **le faire infuser** dans un peu d'eau, de lait ou de sauce tiède. Pour parfumer un poisson blanc, une béchamel ou un plat "simple", un quart d'heure à une demi-heure suffit. Pour la paëlla, la bouillabaisse préférez 12 heures.

Plus votre safran infuse longtemps, plus vous allez extraire d'arômes, plus vous diminuez les doses. Evitez quand même de dépasser 24 heures.

On incorpore toujours l'infusion de safran avec ses filaments en fin de cuisson. **Il faut éviter de le faire bouillir** pour ne pas altérer sa saveur. On mélange bien pour homogénéiser et c'est prêt.

On compte en moyenne 3 à 4 filaments pour une assiette ou pour 1 litre de sauce (béchamel, crème pâtissière, crème anglaise...)

Le safran se conserve dans un flacon en verre, dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

Je sais que cela peut paraître fastidieux, mais ces quelques règles sont faciles à appliquer. Essayez, vous verrez la différence.

*PS : Elles sont valables pour la plupart des épices !*

