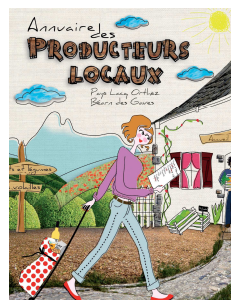




Sauvages et safran

Atelier du 30 octobre 2016

Animation :
Aurélie MAZERIS
Kathy HOURGRAS



**Atelier organisé en partenariat avec
l'annuaire des producteurs du Pays Lacq-Orthez Béarn des Gaves**

LE SAFRAN

Kathy Hourgrass, productrice (Epicé Rouge Safran à Lucq-de-Béarn)

La couleur jaune du safran a toujours été très symbolique, couleur de la lumière et de la chaleur, de la prospérité et de la richesse, de la joie et de l'énergie mais aussi de la folie, du mensonge et de la trahison.

Il faut 200 fleurs pour avoir 1g de safran. Au séchage le safran perd 80% de son poids. La fleur apparaît et fane en 1 journée, c'est une fleur éphémère. Le crocus sativus possède 3 stigmates sur son pistil. Le safran est l'épice la plus ancienne des épices connues.

Le safran est originaire de la Méditerranée et de l'Asie de l'Ouest, ensuite la production s'est déplacée en Europe.

En Orient les moines bouddhistes ont adopté la couleur jaune du safran car l'épice apporte selon leurs croyances sagesse et gaieté. Chez les pharaons le safran était utilisé pour purifier les temples et autres lieux sacrés. Le safran à

longtemps été utilisé comme teinture pour les tissus. En Inde il servait de maquillage lors de cérémonies. Au Japon on peignait les kimonos avec le safran. En Irlande le safran servait à teindre la laine. Autrefois le safran servait à préparer des encres d'enluminures.

Quand les femmes Hindi effectuent leurs prières elles reçoivent le safran comme une bénédiction, c'est un symbole de chance et de bonne volonté. Le safran en Inde est souvent utilisé comme une offrande sur les lieux de culte et nous savons que certains textes anciens sacrés ont été écrits d'une encre à base de safran.

Le safran a toujours été très apprécié en tant que présent dans les célébrations dans le monde entier, y compris Nouvel An de l'Inde, Diwali (fête des lumières), le Festival Onam (festival de la moisson dans le kerala en Inde)ou même Noël.

La crocine est un caroténoïde naturel que l'on trouve essentiellement dans la fleur de crocus sativus et apporte la coloration jaune.

La picrocrocine donne l'amertume au safran qui lui est si caractéristique.

Le safranal constitue l'arôme de l'épice si particulier. En pharmacologie le safranal est un anticonvulsivant, antioxydant.

LES SAUVAGES

Ortie : Plante minéralisante que l'on retrouve partout, ne se confond pas (pouvoir urticant), s'utilise en cure et en cuisine comme l'épinard, à consommer sans modération

Temps de cuisson 7min sur les orties de printemps, 8min sur les orties d'automne, le pouvoir urticant s'annule sur un mixage à froid (pesto huile, ortie)

Chataignes : les incontournables fruits d'automne, peuvent s'utiliser en sucré (gâteaux, confitures) ou en salé (soupe, accompagnement de viandes)

Achillée millefeuille : Plante aromatiques très puissante que l'on trouve toute l'année, peut accompagner des sauces blanches, mais aussi être cuite en omelette

Plantain : Plantago major et Plantago lanceolata, les deux plus connus de notre région, cette plante médicinale a toute sa place en cuisine puisque son goût « champignon » est très surprenant, toute la plante est comestible.

Armoise : l'armoise est une plante sauvage très aromatique qui peut agrémenter vos poissons ou salade d'été

Angélique :

Au printemps, on utilise les cotes pour faire des confiseries (cotes confites) et à l'automne, ses graines peuvent s'utilisées en infusions, sorbets...en donnant un goût très « fumé ».

Omelette à l'ortie

L'ortie se prépare de la même manière que les épinards.

Faire fondre les orties dans votre poêle (5min à feu doux avec un peu de matière grasse), ajouter vos œufs comme une omelette

Vous pouvez également préparer un pesto d'ortie (broyer à froid avec de l'huile) que vous ajouter à vos œufs battus

Pâtes au safran

Ingrédients :

- 100g de farine pour 1œuf
- 2 pistils de safran

Pilonner les pistils de safran pour les réduire en poudre

Mélanger l'œuf à la farine de manière à former une pâte assez élastique

Façonner vos pâtes à votre goût (tagliatelles, raviolis..)

Cookies safran/choco/chataigne

Ingrédients :

- 100g de farine de blé
- 15 pistils de safran
- 50 de châtaignes en poudre cuite au préalable
- 75g de chocolat+15 g de pépites (facultatif)
- 1œuf
- 70g de sucre

Réaliser votre pâte à cookies, mettre au four 12min environ à 180°C

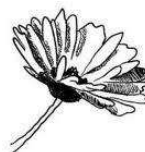
LES PARTENAIRES DU PROGRAMME

Les animateurs des ateliers plantes



Aurélié
MAZERIS
aurelie.mazeris@laposte.net
Facebook : baratzea « les
jardins d'aurelie »

Association Terre et Sens



<http://les-sens-les-plantes-la-terre.com/>



Partenaires financiers



CPIE BEARN

Maison des Vins et du Terroir du Jurançon - 64360 LACOMMANDE
05 59 21 00 29 - cpiebearn@cpiebearn.fr

Le CPIE Béarn, un réseau d'associations

