

# Safran : Recettes au safran

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site : <http://www.la-maison-d-aurette.com/6.html>



[« Les safranières d'Arausio 84100 Orange »](#)

Ce dossier s'étoffera au fil du temps, de nos essais et mise au point.

## Les entrées

### Entrée n° 1 :

#### Salade verte au fenouil, poire et fromage de chèvre, sauce safran

##### Ingrédients : Pour 4 à 6 personnes

- 1 petite salade au choix : roquette, mâche, batavia, ou autre dans la variété des croquantes
- 1 petit fenouil
- 1 poire
- 1 buche de chèvre
- 125 g Yaourt
- 4 c à s d'huile d'olive au safran
- 1 c à s de vinaigre de vin blanc au safran
- 1 c à s de jus de citron fraîchement pressé
- 0g, 5 de pistils de safran (soit ½ dose)
- 1 toute petite, petite, pincée de curry (ce qui tient sur la pointe d'un couteau très pointu)
- Le zeste d'1 citron
- 1 Pincée de sel et de poivre

##### Préparation

**La veille**, préparer la sauce : Mélanger le yaourt, le safran, le curry, le jus de citron, les zestes de citron, l'huile, le vinaigre, mélanger le tout, et réserver au frais à couvert jusqu'au **lendemain**

Préparer la salade, l'essorer, réservez

Couper la bûche de chèvre en 4 morceaux ou en 6, Les mettre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, badigeonner le dessus de chaque morceaux avec un peu d'huile d'olive, réservez

Laver le fenouil, et le couper en tranches fines à la mandoline, réservez

Un peu avant le service, allumer le grill du four

Eplucher la poire, la couper en fines tranches

Réunir dans un saladier, le fenouil, la poire, la salade, la sauce, mélanger le tout

Dresser en assiettes individuelles ou sur un grand plat en répartissant les différents éléments

Mettre la plaque avec les fromages de chèvre sous le grill tout en haut du four, restez devant, surveiller, ils doivent juste commencer à fondre, les sortir du four et les disposer sur le dessus de la salade, consommer de suite

### Entrée n° 2 :

#### Carottes au safran et au gingembre



##### Ingrédients pour 6 personnes

- 1 kg de carottes
- 2 oignons
- Un peu d'huile d'olive

1 ½ gousse d'ail  
2 c à s de coriandre fraîche, ou une c à s de coriandre surgelée  
4 c à s de raisins secs  
1 bonne c à c de miel  
Un peu de cannelle en poudre,  
1 petite c à c de gingembre râpé,  
1 pincée de pistils de safran environ 0g, 9 (un peu moins d'une dose)  
20 cl de bouillon de légumes

### **Préparation**

**La veille** faire infuser le safran dans un soupçon d'eau tiède  
Emincer l'oignon, écraser la gousse d'ail, tailler les carottes en dés  
Faire sauter les oignons jusqu'à légère coloration.  
Ajouter les carottes, mélanger et faire suer 5 bonnes minutes à feu doux et à couvert.  
Ajouter les épices et le bouillon, mélanger  
Ajouter l'ail, la coriandre, le miel, et les raisins secs  
Mélanger et cuire à couvert et à feu doux pendant 15 à 20 minutes, elles doivent être légèrement croquantes. 10 minutes après, vérifier la cuisson, au besoin laisser à découvert s'il y a encore trop de bouillon  
5 minutes avant la fin de la cuisson ajoutez l'infusion de safran

### **Entrée n° 3 :**

#### **Salade de fenouil, tomates et fromage de chèvre crémeux parfumé au safran**

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site : <http://www.la-maison-d-aurette.com/6.html>

#### **Ingrédients pour 4 à 6 personnes**

1 beau fromage de chèvres rond et crémeux **pour 2 personnes**  
2 bulbes de fenouil  
2 tomates  
1 salade croquante de préférence  
3 c à s d'huile d'olive parfumée au safran (vous pouvez l'acheter toute faite ou la faire vous-même, pour 50cl d'huile d'olive faites macérer au minimum 1 mois à l'avance 0g, 3 de filaments de safran [des safranières d'Arausio](#))  
1 c à s de vinaigre balsamique  
0g, 5 de pistils de safran (soit 1/2 dose)  
Sel, poivre du moulin

#### **Préparation La veille**

Faire macérer le safran dans le vinaigre  
Couper en deux par le milieu les fromages de chèvre  
Prendre des moules individuels ronds en silicone, badigeonner des deux côtés les moitiés de fromage de chèvre avec un peu d'huile d'olive au safran  
Laisse macérer à température ambiante, couvrir

#### **Le lendemain préparez vos légumes**

Lavez et séchez la salade, réservez  
Lavez, épluchez, émincez très finement les fenouils, réservez  
Lavez, pelez, épépinez les tomates, les couper en morceaux, + ou = moins gros suivant vos goûts  
Réservez

#### **Préparez la sauce vinaigrette**

Mélangez, l'infusion de safran au vinaigre, le sel, le poivre, l'huile d'olive au safran, goûtez, rectifiez l'assaisonnement si besoin  
Réservez

#### **Préchauffer le four à 180°**

Enfourner vos fromages de chèvre, cuire entre 15 et 20 minutes suivant l'épaisseur de ceux-ci,  
Laisser un peu refroidir, pendant ce temps, assaisonner les légumes

Présentez-les comme vous voulez, à l'assiette, en saladier, en timbale....

Démouler les fromages encore tièdes directement sur la salade assaisonnée ou sur des tranches de pain grillés, répartir sur chaque fromage quelques filaments de safran que vous prélèverez dans votre huile safranée

Si votre four est pris au moment du service, vous pouvez faire cuire vos fromages à l'avance et les servir froid sur la salade qui sera elle toujours assaisonnée au dernier moment

L'été si vous servez cette salade en plat principal, mettre un fromage de chèvre par personne, et augmenter la quantité de légumes, servir avec des pommes de terre vapeur ou en robe des champs

## Entrée n° 4 :

### Timbale de riz safrané au thon « Un régal »



Retrouvez toutes nos recettes sur notre site : <http://www.la-maison-d-aurette.com/6.html>

#### Ingrédients, entrée pour 4 personnes

En plat principal l'été augmenter les quantités

200g de riz

2 c à c de thym séché

1 oignon

1 boîte de thon au naturel (poids égoutté 140g)

1 petit oignon

1 poivron rouge

10 olives verte (picholine)

10 olives noires (Nyons)

1 c à s de câpres

0g, 9 de pistil de safran (soit un peu moins d'une dose) « [Les safranières d'Arausio 84100 Orange](#) »

3 c à s d'huile d'olive au safran (vous pouvez l'acheter toute faite ou la faire vous-même (faites chauffer sans dépasser 70° 50cl d'huile d'olive y mettre à macérer au minimum 1 mois à l'avance 0g, 2 de filaments de safran que vous aurez au préalable bien émietté)

1 jus de citron

Sel, poivre du moulin

#### Préparation la veille

##### Le poivron :

Profitez-en pour faire au moins 4 à 5 poivrons au four, que vous pourrez accommoder avec une autre recette.

Préchauffez le four à 150°, posez les poivrons entiers sur la plaque du four recouverte de papier d'aluminium et laissez vos poivrons au four 1h30 environ

Sortez-les du four, enfermez-les dans un sac ou une boîte en plastique.

Laissez-les refroidir, épluchez, épépinez, réservez au réfrigérateur dans un récipient fermé

**Le safran :** Le mettre à macérer dans 2 cl d'eau chaude, couvrir et laisser à température ambiante

**Le riz :** Epluchez et émincez l'oignon, le faire revenir dans un peu d'huile d'olive, quand vos oignons sont translucides ajouter le riz, bien mélanger, ajouter l'eau ou le bouillon au choix, avec les 2 c à c de thym séché et faire cuire le riz selon les indications du paquet. Réservez votre riz dans un récipient fermé au réfrigérateur

##### Le lendemain

Egouttez le thon

Epluchez et émincez l'oignon

Dénoyautez les olives et coupez-les en morceaux (mettre de côtés quelques petits morceaux pour la déco)  
Coupez le poivron en dès (mettre de côtés quelques petits morceaux pour la déco)  
Préparez la sauce avec le citron, sel, poivre du moulin et l'huile d'olive safranée

Sortir le riz du réfrigérateur, verser dessus l'infusion de safran, mélanger, ajouter les câpres, les olives, l'oignon émincé, les dès de poivrons, la sauce, bien mélanger le tout, réserver au réfrigérateur à couvert, au minimum 2 heures

Servir en verrines ou en timbales à l'assiette, répartir les garnitures mises de côté sur le dessus.

## Entrées n° 5

### Verrine de carottes au safran



Ingrédients pour 4 personnes

2 à 3 belles carottes

Fleur de sel au safran

30g de raisins secs

½ jus de citron

3 c à s d'huile d'olive

1 soupçon de cumin

Sel, poivre du moulin

Le tiers d'une grosse échalote, ou 1 petite, ou quand c'est la saison de la cebette

Un peu de coriandre fraîche

1 orange

0g, 1 de pistil de safran

#### Préparation

**La veille**, faire infuser le safran dans 5 cl de jus d'orange, réserver au réfrigérateur à couvert

Le lendemain, Mettre à tremper les raisins secs dans de l'eau chaude,

Eplucher, et couper finement les carottes en rondelles, les faire cuire à la vapeur, al dente

Réserver et saler à la fleur de sel au safran

Préparer la sauce, Délayer le sel, poivre, le soupçon de cumin dans le jus de citron, ajouter l'infusion de safran,

l'échalote émincée, mélanger sauce et carottes, remplir les verrines, parsemer de coriandre fraîche.

N'hésiter pas à répartir la sauce qui vous reste dans les verrines

## Entrées n° 6

### Terrine de foie gras au safran



### **Ingrédients**

1 foie gras de canard de 500 g

1 cuillerée à café de fleur de sel

1/2 cuillerée à café de poivre blanc

0,7g de safran

2 cl d'armagnac ou de porto (facultatif)

Ne pas doser à plus de 0,15g de safran par kg de foie gras

### **Préparation**

**La veille :** Si vous utilisez un alcool faites y macérez le safran

Le lendemain, mélangez le sel, le poivre et l'alcool safrané

Ou, le sel, le poivre et le safran émietté

Assaisonner votre foie gras sur toutes ses faces avec l'une ou l'autre préparation

Le mettre en terrine, bien tasser, poser un poids sur la terrine et laisser reposer le foie au réfrigérateur jusqu'au lendemain

Lendemain faites le cuire comme vous en avez l'habitude. (Voir les différentes méthodes sur la recette « Le foie gras » sur le site)