

## Le safran

### L'épice la plus noble du monde

▷ Deux mille ans avant Jésus Christ, les Sumériens, ancienne civilisation qui colonisait la région située entre le Tigre et l'Euphrate, recueillaient déjà les stigmates rouge foncé du *Crocus sativus*. On est d'ailleurs en droit de s'étonner lorsqu'on apprend que cette spécialité exotique figure aujourd'hui sur la liste suisse des aliments traditionnels bénéficiant d'une AOC tout comme le gruyère par exemple.

#### PAR FRIEDRICH BOHLMANN

Les cultivateurs de safran de notre pays se rencontrent chaque année à Mund, petit village de montagne valaisan, perché à 1200 mètres d'altitude, où se trouve le siège d'une corporation de safraniers. Ils produisent un safran dont la qualité exceptionnelle est reconnue dans le monde entier. On suppose que ce sont des pèlerins venus d'Espagne ou du Midi de la France qui, au XIVe siècle, ont amené les bulbes de crocus dans cette région encore très isolée à l'époque.

Aujourd'hui, la production indigène ne couvre pas même un pour mille des 4,5 tonnes de safran utilisées chaque année en Suisse. Le safran que nous achetons au supermarché ou dans des magasins spécialisés vient le plus souvent d'Espagne, du Maroc et d'Iran. L'Iran produit environ 90 pour cent de la consommation mondiale. En Europe, les principaux producteurs sont espagnols. Les gourmets et les grands chefs cuisiniers recherchent le safran du Cachemire. Là, les cultivateurs de safran regroupés autour de la ville de Panpurah, bénéficient tout comme ceux de Mund, de conditions idéales pour leur culture: altitude, journées d'automne brumeuses et irruption tardive de l'hiver.

#### Le prix élevé du safran s'explique par une main d'œuvre intensive

Le *Crocus sativus* ne fleurit que quelques jours entre la fin septembre et le mois de novembre, selon les conditions météorologiques. La récolte doit être effectuée rapidement, avant que les fleurs ne se fanent. Il s'agit de cueillir les fleurs une à une,

à la main, avec beaucoup de soin. Après la récolte, les filaments doivent être prélevés immédiatement. «Pour réaliser cette opération qui prend trois fois plus de temps que la récolte, il faut avoir des doigts fins et délicats» nous dit Daniel Jeitziner, maître safranier à Mund: les meilleurs ouvriers recueillent entre 60 et 80 grammes de safran par jour. Ensuite, les filaments doivent être séchés immédiatement. Au cours de cette opération, ces filaments si péniblement récoltés et pincés perdent quatre cinquièmes de leur poids

#### Un gramme de safran suffit à colorer en jaune les deux cents litres d'eau contenus dans une baignoire.

mais acquièrent en revanche un arôme unique. La tonalité amère du safran vient du safranal, issu de son précurseur, la picrocrocine. Quant aux agents colorants du safran, ils sont constitués de flavonoïdes et de produits de dégradation d'un caroténoïde, la crocine. Ces deux groupes de substances sont hydrosolubles et c'est grâce à eux qu'un gramme de safran suffit pour teinter de jaune le contenu d'une grande baignoire contenant deux cents litres d'eau.

#### Le safran a provoqué des guerres et justifié des condamnations à mort

Les anciens Perses, Grecs et Romains utilisaient le safran pour donner à leurs vêtements un aspect doré. Les Romaines l'utilisaient même pour teindre leurs cheveux. Quant aux empereurs de Chine, ils avaient une prédilection pour les soies jaune safran. Aujourd'hui encore, les moines bouddhistes colorent leur robe avec cette épice. Autrefois, certains artistes utilisaient le safran comme colorant car, quoique très cher, il résistait longtemps. Ce sont probablement les Croisés qui ont apporté



en Europe les premiers filaments de safran, lesquels ont ensuite été diffusés par les pèlerins de Saint Jacques de Compostelle. En Suisse, le safran a même déclenché en 1374 une guerre dans le Hauenstein, étape importante sur la route commerciale reliant Bâle à Soleure. L'un des barons du château de Bech avait dérobé à un convoi de marchandises qui se rendait de Lyon à Bâle 400 kilos de safran, une quantité énorme qui, actuellement, vaudrait près de 5 millions de francs. Le château

### Des études montrent que le safran peut remédier à certains troubles dépressifs.

des barons fut donc partiellement détruit et les nobles furent condamnés à verser un très important dédommagement. Le fait de frauder en coupant le précieux safran était, à l'époque, passible de la peine de mort. En 1456 à Zofingen (canton d'Argovie), deux faussaires ont ainsi payé de leur vie le fait d'avoir falsifié le précieux safran. Ils ont été brûlés vifs sur le bûcher, tandis qu'une de leur complice était enterrée vivante.

#### Attention aux offres bon marché

Dans le Manuel suisse des denrées alimentaires (MSDA), on apprend qu'aujourd'hui encore le safran subit des adjonctions de toutes sortes qui en diminuent la valeur. «Les substances les plus fréquemment utilisées pour le couper sont les fleurs de carthame (appelé également faux safran), les pétales de soucis ou des fibres de bois de santal. Certains faussaires ajoutent par exemple au safran moulu de la poudre de curcuma ou de paprika. On a même trouvé du safran coupé avec du nitrate ou du borax.». Même si l'on trouve sur les marchés orientaux des offres particulièrement alléchantes, il faut se garder de céder à ces tentations. La contrefaçon est pratiquement impossible à détecter dans le safran en poudre mais même pour les filaments, il faut un œil bien exercé pour distinguer les véritables stigmates de safran en forme d'entonnoir des adjonctions colorées bon marché.

Ce sont probablement ces produits de coupage qui ont donné une réputation un peu douteuse au safran. On a pu lire par exemple que pris en grandes quantités, le safran était susceptible de provoquer

des symptômes d'empoisonnement inhabituels: violentes attaques de fou rire, sensations de vertige, palpitations, et même hallucinations. Reinhard Saller, un éminent chercheur suisse en médecine naturelle doute cependant que ce soit le safran pur, même en grande quantité, qui déclenche ce genre de manifestations. Il en attribue plutôt la responsabilité aux polluants contenus dans le produit. Cela ne signifie pas pour autant que le safran n'ait aucune vertu médicale.

#### Du safran pour l'âme et le corps

«Certains patients d'Iran m'ont rapporté que dans leur pays, les femmes utilisent plus souvent du safran dans leurs assaisonnements lorsqu'elles ressentent des troubles prémenstruels» indique le Dr Saller, directeur de l'Institut de naturopathie à l'hôpital universitaire de Zurich. «Même des études cliniques à petite échelle montrent que des extraits de safran combattent efficacement les troubles dépressifs.» Ici l'on a, par exemple, ingurgité chaque jour, et ce pendant 6 semaines, 30 milligrammes d'extrait de safran (une portion de grandeur courante). Par ailleurs, cette épice permet d'atténuer les effets secondaires de certains médicaments exhausteurs de l'humeur. «Le safran pourrait diminuer certains troubles des fonctions sexuelles dus aux antidépresseurs.» Les scientifiques cherchent actuellement à découvrir d'éventuelles autres propriétés de ce médicament vieux comme le monde. Selon Reinhard Saller «Le safran contient de nombreux principes actifs. Les experts parlent d'un mélange multi-composants ou de pléiotropie: la combinaison de différentes substances dans un seul remède naturel comme le safran permet d'atteindre plusieurs effets. Des études sur l'animal ont montré par exemple que le safran avait également des propriétés anti-inflammatoires.»

Le maître safranier Jeitziner, qui a grandi à Mund, le «village du safran», se souvient: «Dans mon enfance, le safran était fréquemment utilisé pour traiter les inflammations des articulations. Nous n'avions pas de médecin sur place et le safran était considéré comme un remède de grand-mère très utile lors de blessures et pour purifier le sang.» Le Dr Saller s'abstient toutefois de valider des affirmations récurrentes selon lesquelles le safran pourrait aider à combattre le cancer. «Je ne suis pas en possession de données suffisamment convaincantes à propos d'éventuelles propriétés anticancéreuses de

cette plante. Elle a des effets pro-apoptotiques – elle favorise la destruction des cellules modifiées, les empêchant ainsi de devenir cancéreuses.»

#### Le safran dans la cuisine

«Généralement, un soupçon de safran suffit; dès lors, les différences de qualité liées au pays d'origine ne sont guère perceptibles», déclare le chef étoilé Stefan Wiesner qui dispense des conseils d'utilisation. «Parfois, on en prend beaucoup trop. Les filaments sont faciles à doser. Je n'utilise le safran en poudre que dans des liquides ou dans une pâte. Je l'ajoute toujours en fin de cuisson car s'il cuit trop longtemps, il perd ses huiles éthérées.» Dans la cuisine avant-gardiste de Stefan Wiesner, on trouve par exemple cette épice dans les pâtes maison au safran qui accompagnent son escalope de cerf. On trouve également sur sa carte le risotto aux bolets et au safran, et il utilise fréquemment une huile de tournesol au safran. «Lorsque j'en trouve, j'utilise volontiers du safran du Cachemire pour préparer des mets indiens.» Le «Sorcier de l'Entlebuch», comme certains l'appellent, s'offre parfois quelques grammes de safran de Mund. «Je l'utilise avec la plus grande parcimonie. Il est si rare et si précieux. Je dose les filaments un à un et me demande pour chacun d'eux si je vais encore l'ajouter.»

#### Célèbre pour quelques livres de safran

Il y a environ quatre-vingts ans, alors que l' ancestrale production de safran, très exigeante en main-d'œuvre, ne rapportait pratiquement rien, presque tous les cultivateurs avaient abandonné leurs champs de crocus. Seul le village de Mund en a pérennisé la culture. Pour ce village de montagne isolé du sud du Valais, le produit de cette activité constituait un apport qui permettait de s'offrir du riz ou du maïs provenant de l'Italie voisine. Ce n'est qu'en 1951 que le village a été relié au monde par une véritable route. A partir de ce moment, les enfants des producteurs locaux de safran ne se sont plus intéressés à une culture demandant beaucoup de travail et peu rentable. Cependant, en 1978, un prêtre, Erwin Jossen, a rendu visite à son village. Sur les soixante parcelles de l'époque, trois seulement étaient encore exploitées. Il a alors réussi à intéresser à la production du safran quelques familles qui ont recommencé à travailler leurs champs. C'est avec celles-ci qu'il a créé en 1979 la corporation des safraniers de Mund. «Huit ans plus



Safrandorf Mund/mund.ch

△ Une culture de crocus dans le Haut-Valais.

tard, je suis devenu membre de la corporation car le safran a redonné au village son identité traditionnelle», nous raconte Daniel Jeitziner. La corporation des safraniers de Mund compte aujourd'hui plus de deux cents membres; la moitié d'entre eux sont des producteurs de safran. Daniel Jeitziner est fier de la qualité exceptionnelle du produit. «On ne nous décerne que les meilleures notes. Nos filaments de safran sont plus larges que les espagnols et ne contiennent pratiquement pas de poussière comme ceux qui viennent des steppes d'Iran.» Pour obtenir une telle qualité, il faut environ deux cents fleurs pour un gramme de safran. A Mund, même le séchage se fait à l'ancienne. «Grâce à la faible humidité de l'air que nous avons ici à cette altitude, nous n'avons pas besoin d'un séchoir rapide. Les filaments sont séchés au moins deux jours à l'air libre.» Le processus de séchage est essentiel pour l'arôme qui se développera dans le safran.

Entretemps, le safran de Mund a acquis ses lettres de noblesse et obtenu une AOC. L'appellation d'origine contrôlée garantit une production et une transformation traditionnelles sur le terroir d'origine. La récolte annuelle est faible: elle varie entre trois et huit livres. «Les safraniers se la partagent et en vendent une partie au prix de 18 francs le gramme; mais après deux semaines, il n'y a déjà plus de safran.» raconte le maître safranier. Avec un peu de chance, on peut encore le goûter dans l'un des deux restaurants du village. Le «Salwald», par exemple, propose du fromage au safran, une fondue au safran ou un parfait au safran. Daniel Jeitziner nous avoue sa prédilection pour le risotto au safran classique. «Pour cela, on a besoin de dix à douze filaments de safran de Mund pour quatre personnes!» Bon appétit!