

# *La Safranière d' Au*

## *TARIFS 2017*

*0,25g ..... 9 euros*

*0,50g..... 17 euros*

*1 g ..... 32 euros*

*Plus, nous contacter.*



*Aurélien et Aurélie Migneaux  
8, Chatenet  
87290 Saint Amand Magnazeix  
06.50.95.76.76*

*[lespotionsdau@outlook.fr](mailto:lespotionsdau@outlook.fr)*

*Site internet: [lespotionsdau.com](http://lespotionsdau.com)*

*Page Facebook: le Safran d' Au*



# Dosage du Safran

*1 pistil = 3 stigmates = 3 filaments*

*Plats sucrés, thé : 1 pistil/pers*

*Plats salés : 2 pistils /pers*

*Paëlla ou moules : 3 pistils/pers*

*Sauces : 1 à 2 pistils /pers*

*Riz et Pâtes : 5 pistils pour 250g*

*Desserts : 6 à 8 pistils /litre de lait*

*Confitures : 15 pistils /kg de fruit*

*Il est primordial de faire infuser les pistils  
12 à 24 heures avant toute préparation.*

- **Utilisation interne**
  - **Tonique** : le safran combat l'asthénie, la fatigue et le surmenage. Il aide aussi à la récupération après le sport.
  - **Antidépresseur** : grâce au safranal contenu dans ses parties volatiles, le safran agit sur le système nerveux. Il traite les insomnies, car il est légèrement sédatif, tout en étant précieux en cas de dépression légère, de stress, d'anxiété et de fragilité émotionnelle.
  - **Emménagogue** : le safran est indiqué dans le traitement des douleurs menstruelles.
  - **Tonique, digestif et hépatique** : cette épice stimule le foie, atténuant notamment les effets de l'alcool.
  - **Hypocholestérolémiant** : le safran permet de lutter contre l'excès de cholestérol. Il participe à la prévention des accidents cardio-vasculaires.
- **Utilisation externe**
  - **Analgésique** : en massage, le safran apaise les douleurs des gencives et les douleurs ressenties lors des poussées dentaires des bébés.
- **Sur la peau**

Le safran contient énormément d'antioxydants capables de ralentir le vieillissement des cellules.

Il est utilisé afin d'effacer les taches brunes sur la peau « taches de vieillesse ».

Il répare les follicules pileux et favorise la croissance des nouveaux cheveux.

Il s'avère être un des meilleurs traitements contre l'alopécie.

## Autres indications thérapeutiques démontrées

Surcharge pondérale (le safran est un régulateur de satiété). Prévention de certains cancers (présence de provitamine A et d'antioxydants).

## **PETITE HISTOIRE**

*Toutes les plantes n'ont pas la chance d'avoir leur propre chapitre dans la mythologie grecque.*

*Hermès aurait ainsi blessé mortellement l'un de ses amis au lancer de disque. Trois gouttes de son sang seraient tombées sur le sol, laissant apparaître à cet endroit une magnifique fleur mauve à trois pistils rouges, symbole de résurrection et de vie éternelle.*

*On donna à cette fleur le nom de l'infortuné : Crocus.*

## **PANNA COTTA AU SAFRAN ET SON COULIS DE FRUITS ROUGES (infuser les pistils 12h avant )**

50 cl de crème fraîche liquide (safran en pistils)  
50 g de sucre  
2 feuilles de gélatine  
1 gousse de vanille

### **Etape 1**

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

### **Etape 2**

Mettre la crème safranée, le sucre et la vanille dans une casserole et faire frémir.

### **Etape 3**

Dès le début de l'ébullition, retirer la casserole du feu et ajouter la gélatine égouttée.

### **Etape 4**

Bien remuer et verser dans des coupelles. Laisser refroidir puis placer quelques heures au réfrigérateur pour faire prendre.

### **Etape 5**

Ajouter du coulis de fraise, framboise ou autre fruit juste avant de servir.

**SIROP DE SAFRAN**  
(infusion des Pistils pendant 3 jours dans l'eau)

Pour un litre de sirop

1,6 kg de sucre blanc ou blond de canne.

1,5 l d'eau

0,5 g de *Safran d'Au*

Verser l'eau et les pistils dans grande casserole,  
faire chauffer sans porter à ébullition.

Verser le sucre et remuer jusqu'à complète dissolution.

Verser l'infusion et remuer pour une bonne répartition  
des filaments de safran.

Verser le sirop de safran chaud dans une bouteille, boucher de suite.

Le sirop se conservera plusieurs semaines.

Épice légendaire, le safran est réputé pour "apporter la gaieté et la sagesse". Il est donc utilisé contre la fatigue et le surmenage, mais aussi en traitement de la dépression et de l'anxiété. Le safran aide à la digestion, protège le foie et permet de lutter contre l'excès de cholestérol. Il est encore particulièrement efficace pour soulager les bébés lors des poussées dentaires.

Nom scientifique : *Crocus sativus*

Noms communs : safran, fleur de *Crocus sativus*

Nom anglais : saffron

Classification botanique : famille des iridacées (Iridaceae)

Formes et préparations : infusions, poudres, gélules

