



Meringues et rochers coco au safran



TRÉSORS DU GERS : LE SAFRAN DE LECTOURE !

Niché sur une belle colline ensoleillée, face à la cité de Lectoure dominée par la cathédrale Saint-Gervais et le palais épiscopal, l'exploitation de safran d'Isabelle Baro mérite sans conteste une visite pour découvrir cet aromate sans pareil, connu depuis la nuit des temps. D'autant qu'avec son safran de qualité 1 (le top du top), Isabelle ne confectionne que des produits d'exception. Tout d'abord, des stigmates de safran conditionnés à partir de 0,1g (soit 60 stigmates qui permettent la réalisation d'une recette salée pour 12 assiettes) mais aussi des denrées magnifiées par ce délicat aromate: macarons (divins), meringues, coulis de fruits (sublimes), confitures, sels aromatisés (grandioses), huiles et autres merveilles propres à ravir les palais les plus exigeants.

Originaire du Moyen-Orient, le safran était déjà cultivé dans les provinces grecques il y a plus de 3 500 ans. Le mot « safran » vient du Perse *za'farân* qui signifie jaune. Il est issu d'une plante vivace à bulbe, le *Crocus sativus* dont la floraison dure une à deux semaines entre octobre et novembre et se récolte manuellement, le matin, tous les jours. Chaque fleur violette possède trois stigmates rouge-orangé qui, séchés, constituent cette précieuse épice.



Aussitôt la cueillette terminée, on procède à l'émondage qui consiste à retirer délicatement de la fleur le pistil composé de ses trois stigmates. Après l'émondage, le safran est déshydraté, il perd alors environ 80% de son poids et, pour préserver toutes ses qualités, il devra être conservé à l'abri de l'air et de la lumière. C'est l'aromate le plus cher au monde, puisque pour obtenir seulement 1 g de safran sec, il faut prélever minutieusement les stigmates de 200 à 250 fleurs.

Le safran est un exhausteur de saveurs exceptionnel pour les plats salés ou sucrés mais, pour utiliser pleinement ses précieux arômes, il est conseillé de faire infuser ses stigmates dans un peu de liquide (eau, lait, vin, crème liquide...), en fonction de la recette choisie, au moins 24 heures à 48 heures à l'avance. Cette préparation ainsi infusée sera ajoutée en totalité (*liquide et stigmates*) durant les dernières minutes de cuisson à la recette réalisée.

Désormais, épicerie fines, restaurateurs et gastronomes apprécient le safran de Lectoure, alors... rendez-vous chez Isabelle Baro !

Le Safran de Lectoure

Isabelle BARO

Lieu-dit Au Diné – 32 700 LECTOURE

Téléphone : 06.17.10.73.55

Reportage complet à découvrir dans un prochain livre de Françoise PEURIOT et Philippe PLOQUIN intitulé « Trésors du Gers, patrimoine et gastronomie ».