



Saviez-vous que le crocus tient son nom de Krokos, l'ami d'Hermès ? Dans Nuwa (La Première, RTBF), ce vendredi, on revenait une fois de plus à la mythologie à propos de ce fameux safran, comme souvent en

parlant de plantes ! Donc la légende veut que Krokos jouait avec Hermès à lancer le disque, et fut frappé mortellement au front. Le sang qui s'écoulait de sa blessure entra dans la terre, et la féconda. A cette place même, plus tard, sortit la première fleur bleu violet dont les trois stigmates rouge symbolisèrent pour les Grecs la résurrection et la puissance vitale. Le nom même de Krokos, en grec ancien, veut dire « filaments ». Le crocus safran est donc connu et apprécié depuis des siècles. En 1.550 avant Jésus-Christ, le safran est arrivé en Egypte, où il est mentionné dans un papyrus médical. On sait aussi que Cléopâtre utilisait le safran pour préserver la beauté de sa peau.

C'est la floraison en particulier du safran qui a frappé très tôt les esprits, car le safran fleurit très précipitamment, sans prévenir ! Un soir la fleur n'est pas là, et le lendemain matin, elle est éclose ! On dit encore d'ailleurs qu'Alexandre le Grand fut arrêté dans sa conquête par cette humble fleur. Alors que son armée se trouvait sur les plateaux du Cachemire, il aurait planté son campement dans une grande prairie verte... Et au petit matin, il se serait éveillé entouré de fleurs écloses dans la nuit. On dit qu'il crut à un sortilège, un signe des Dieux, et tourna bride.

Le safran possède outre ses vertus culinaires bien connues, des qualités médicinales, mais pour le goût comme pour les vertus officinales, il faut veiller à choisir un vrai safran ! Les prix de l'or rouge avoisinant les 30 000 euros le kilo, le safran est un des produits les plus frelatés au monde. Attention donc à ne pas confondre le vrai safran avec le safran des Indes, qui est le curcuma, ou avec les pistils de carthame, dits « safran bâtard » ou « safran du Mexique ». Les stigmates du vrai safran doivent être rouge sombre, longs de 2 à 3 cm, fins et évasés à leur extrémité.

Le safran aurait des propriétés permettant de lutter contre les maux de bouche, contre les crises de foie après les sorties, et on le dit aphrodisiaque féminin et plus largement, surtout euphorisant. Il calmerait les poussées dentaires des nourrissons, le syndrome menstruel douloureux et les brûlures. Attention toutefois à ne pas en abuser car il est toxique à haute dose (mais son prix dissuade d'en consommer de grosses quantités!) Il a aussi un effet antioxydant utilisé en cosmétique. On peut se constituer un gommage doux au safran avec 1 pincée de

On peut se contenter en garnissage de la safran avec 2 pièces de safran 1 oeuf, le jus d'1/2 citron, 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine, et 1 c à s de crème fraîche...

Aujourd'hui, le safran est principalement produit en Iran, mais on peut aussi le cultiver chez nous ! Près de Wasseiges, on trouve d'ailleurs le Safran de Cotchia, la première safranière professionnelle de Belgique. Un lieu qui se visite sur rendez-vous, si le cœur vous en dit, cet été... Et où on peut se procurer aussi des bulbes, si on souhaite se lancer dans la culture de son propre safran...

C'est vraiment possible : la culture du *crocus sativus* s'avère d'une grande simplicité. Appartenant à la famille des Iridacées, le crocus à safran est un petit bulbe d'automne, haut d'une quinzaine de centimètres, et qui produit vers le mois d'octobre de jolies fleurs d'une belle couleur violette. Il faut planter les bulbes avant le 15 août. Résistez à la tentation de les arroser ! Les bulbes n'aiment pas trop l'eau, qui pourrait en outre les réveiller trop tôt. C'est la pluie de septembre qui réveille le bulbe de la dormance. Il faut 4 pluies au printemps et 4 pluies en automne pour que la multiplication se fasse bien et que le réveil du bulbe se fasse. C'est un peu magique, non ? Attention à ne pas non plus leur ajouter d'engrais : il n'aiment pas ça ! C'est donc une plante vraiment écologique ! Juste encore une information importante : en règle générale, une famille consomme 1 à 2 grammes par an, et il faut 150 fleurs pour faire un gramme minimum. Il ne faut donc pas lésiner sur le nombre de bulbes plantés ! Enfin, pour ceux qui ne jardinent pas mais cuisinent, un petit truc culinaire : pour que l'arôme du safran se développe pleinement, il faut le faire macérer dans un peu de liquide avant de l'ajouter à la préparation...

Voir aussi à ce sujet l'article paru dans [La Libre](#) (sur le [Safran de Cotchia](#), une production belge!), et un article à paraître dans le prochain [Nest!](#)