

Fiche d'analyse technique

Objectifs :

- Adapter l'utilisation d'une épice alimentaire en fonction de la recette
- Respecter les règles d'utilisation (grammage) de ces produits

LES ÉPICES

1. Description des produits :



LE SPIGOL

Le Spigol est un **mélange d'épices rehaussé de safran** : un « aide culinaire » bien connu dans la cuisine professionnelle. Le Spigol est un **ingrédient aromatisé facilement utilisable en cuisine**. Fils d'un négociant de safran d'origine espagnole, Frédéric ESPIG, installé à Alger, a mis au point ce condiment au début du XX^e siècle, afin de rehausser les saveurs et colorer la paëlla. Le nom spigol vient de la contraction des mots ESPIG et GOLD (couleur or) en référence au safran qui est de qualité supérieure (couleur rouge).

Le Spigol est parfois surnommé le **safran du pauvre**, un condiment donnant plus de couleur que de goût.

Composition	Utilisations culinaires	Dosage	Prix
Condiment à base de : – Piment doux, – Curcuma, – Épices diverses – et safran (3%). Présence d'allergènes (graines de sésame, moutarde, céleri).	Il se dilue dans l'eau de cuisson du riz (paëlla, risotto), des pâtes ou des pommes de terre, mais aussi dans les soupes de poisson, les bouillabaisse, les consommés, les plats de volaille ou de poisson en sauce.	Pour 125g d'aliments (riz, poulet, pâtes, bouillabaisse, rouille, pommes de terre ou toute autre recette de la cuisine méditerranéenne). <u>Utiliser</u> 1 dose de 0.4 g à diluer dans 250ml d'eau de cuisson	Environ 2,50 euros pour dix petits sachets de 0,4 g. La boîte de 100 grammes en métal (photo) coûte environ 45 euros.

LE SAFRAN EN PISTIL

Le safran est issu de la fleur **Crocus Sativus** (Sativus signifie filament en latin). C'est une plante herbacée à bulbe qui appartient à l'ordre des Liliacées et à la famille des Iridacées. Le Crocus à safran est recouvert de pistil et de 3 stigmates de couleur orange à rouge vif qui se transformeront en safran.

La fleur naît au mois d'octobre et vit de 24 à 48 heures, période durant laquelle elle doit être récoltée par celui qui la cultive, avant de pratiquer son émondage en lui retirant ses pistils par l'utilisation d'un petit ciseau. Par la suite, ils sont mis à sécher dans un four traditionnel de 15 à 30 minutes (selon la quantité) où le

safran perd 80 % de son poids et devient rouge vif. **Le safran est un des éléments les plus chers de l'histoire.** **Attention, sur l'île de la Réunion, quand on parle de "safran", on parle en réalité du "curcuma" !** La confusion provient de la vertu colorante de ces deux épices, mais côté parfum les deux sont très différentes.

Goût	Utilisations culinaires	Dosage	Prix
- Le parfum du safran est unique et complexe. - Au nez, le pistil offre un doux parfum floral, teinté par des notes de miel. - En bouche, le goût du safran est caractérisé par un bouquet aromatique terreux, subtilement amer, aux notes caractéristiques rappelant à la fois le foin et le métal. - Le Safran agit de deux manières. Tout d'abord, il réveille les saveurs des aliments, puis il libère à son tour un délicieux parfum. - L'épice a plus de saveur dans sa forme entière que lorsqu'elle est moulue, c'est pourquoi il est préférable d'acheter les pistils.	- Avant de cuisiner avec le safran, il faut en connaître le goût. Cette épice a une saveur boisée distincte qui rappelle un peu celle de la vanille et qui s'ajoute à des touches florales et sucrées. - Pour ceux qui ont tendance à trop épicer leurs plats, il faut faire très attention, car le goût peut devenir très amer rapidement. Vous pouvez utiliser l'infusion de safran partout, par exemple : bouillabaisse, soupes, légumes ou viandes blanches, et bien sûr, dans la paella, c'est d'ailleurs une des épices pour paella de base. - Le pistil s'utilise aussi avec le poisson, mais peut aussi entrer dans la composition de desserts (riz au lait).	Si le safran colore de manière quasi instantanée, il a besoin de temps pour libérer tous ses arômes. Le safran n'est pas une épice instantanée. Il faut compter environ : 2 à 4 pistils par personne, - donc pour un plat pour 4 personnes, prévoir 8 à 16 filaments.	C'est l'épice la plus chère au monde. - Prix moyen : - de 10 000 à 15 000 € le kilo, - soit entre 10 et 20 € le gramme

LE SAFRAN EN POUDRE

Attention à la composition, car vous pouvez trouver un mélange de safran et de paprika ou de curcuma rouge

2. Points importants de la maîtrise de la procédure

1. Faire bouillir le liquide avec le safran
2. Laisser infuser au minimum 2h (ou idéalement la veille) pour augmenter la saveur subtile de cette épice.

Après 4 h



d'infusion

En infusion :

1. Faire chauffer l'eau sans la porter à ébullition.
2. Laisser infuser quelques pistils pendant 2h au minimum (de préférence la veille). Ne pas garder les pistils, ils apportent une amertume supplémentaire qui n'est pas nécessaire.

Pour cuire le riz : Mettre l'infusion en complément de votre eau de cuisson.

Utilisation en direct :

1. Mettre directement le safran dans la sauce
2. Faire mijoter.

Dans le cas où la recette contient une grande quantité de liquide (ex. : ragoût), on peut réduire les stigmates en poudre et les ajouter directement au plat pendant la cuisson (20 min avant son terme).

3. Dosage et proportion dans les recettes

Le BON DOSAGE : ni TROP, ni PAS ASSEZ

0,1g = 45 à 60 filaments

* Dosage indicatif qui peut varier suivant les préférences de chacun, mais aussi suivant la qualité du safran (pureté du safran / ancienneté du safran / type de technique culturelle, de séchage et de conditionnement)

Plat salé	6 à 9 filaments / personne
Plat sucré	3 à 6 filaments / personne
Sauce	0,1g / 250g de crème fraîche
Riz / pâte	0,1g / 250g de riz ou pâtes
Gâteau / pain	0,1g / 500g de farine
Dessert	0,1g / 1 litre de lait