

Lettre d'information du mois de décembre

Voilà l'hiver et certains outils du jardin rentrent dans leur période de repos. Mais pour cela :

Le jardinier averti doit leur consacrer une attention toute particulière et chaque outils a droit à son programme personnalisé de remise en forme.

Chaque outil sera soigneusement nettoyé, désinfecté pour éviter de transmettre la maladie d'une plante à l'autre. Il est souhaitable de passer toutes les lames à l'alcool à 90°. Une fois désinfectés, les outils coupants seront affutés et les outils avec des axes et des ressorts seront graissés.

Les manches en bois seront frottés avec un papier de verre grain fin, pour éviter les échardes de bois dans les mains de l'utilisateur. Ensuite, les protéger par une fine couche d'huile de lin, contre l'humidité.

Pour les machines à moteur, je vous laisse le soin de consulter le livre du constructeur. Si vous démontez les lames de tondeuse, faites un repère à la craie ou au pointeau pour repérer le sens de rotation. Pour protéger les carters, bien les nettoyer et mettre une couche de peinture antirouille qui prolongera leur vie. Les sacs récupérateurs d'herbe seront lavés, séchés et pendus à l'abri.

Comment choisir les graines en fonction de sa terre et en fonction de l'exposition et bien sur de sa région :

Pour aider les débutants, dans la page mon petit jardin, vous trouverez des légumes qui ont donné les meilleurs résultats sur mon terrain.

Mais il faut savoir que la même graine semée à des périodes différentes peut engendrer des résultats différents.

Pour un jardinier débutant, cela est un véritable casse tête. Le samedi 8 janvier 2013, à 14 h, à la salle de l'Olon (espace Jean Roybon à Vourey), nous serons là pour vous offrir la pogne



des rois et vous aidez à faire les commandes de graines potagères. Pour les achats de graines de fleurs, nous en parlerons ce même jour. Les achats d'engrais biologiques sont en cours.

Contribution de

Emmanuel Bouillet Safranier

> 18, rue des Chambarands 38 210 Tullins

> Tel : 06.27.80.70.66

Fil d'automne...Safran

Découvrir le Safran, ses origines, son histoire, sa

culture, sa cuisine.

Paysan (n.m) : « Espèce en voie de disparition (ou de retour ?), en quête d'une vie où la nature et l'Homme partagent le même idéal : un respect mutuel conduisant l'Homme à rendre à la nature ce qu'elle lui a donné ». Emmanuel Bouillet.

La nature ne triche pas. C'est ce postulat qui m'a conduit à bâtir un projet professionnel à la hauteur des valeurs que je crois essentielles dans la vie : le goût de l'effort, du travail bien fait, des relations sincères partagées avec les personnes que je rencontre dans mon activité. Tout ce que mon grand-père, vigneron en Bourgogne, m'avait enseigné.

Directeur d'un cabinet d'audit en fiscalité, j'avais perdu ces valeurs. J'ai donc décidé d'abandonner toute fonction en l'espèce et de créer ma Safranrière. Après 3 années d'exploitation et de passion, je viens d'achever ma 3^{ème} récolte avec près de 45 000 fleurs ramassées, et autant de pistils de Safran séchés.



Une fois ma récolte de Safran achevée, je vends cette dernière en direct un peu partout en France, auprès de particuliers, de restaurateurs, de traiteurs, de chocolatiers pâtisseries.

Le saviez-vous ?

L'origine étymologique du mot Safran vient du Perse « za'farân » qui signifie jaune. Le nom botanique du Safran est le *Crocus Sativus*, du grec « krokos », qui signifie filament (1 pistil de Safran est constitué de 3 filaments, chacun appelé stigmate, et reliés entre eux à leur base).

Le 1^{er} écrit culinaire évoquant le Safran est perse, et date de 5 000 ans. Ce texte évoque la cuisine et le cuisinier du roi Zohac, qui avait assaisonné le dos d'un veau avec du vin vieux, du safran et de l'eau de rose.

Des pigments de Safran ont également été retrouvés dans des peintures préhistoriques servant au dessin d'animaux sauvages dans de l'art rupestre découvert dans l'Irak moderne, et daté de 50 000 ans.

Ce sont aujourd'hui des exploitations à taille humaine qui cultivent le Safran en France.



En effet, l'ensemble des travaux qui parcourent la vie d'un Safranier sont non mécanisés et exclusivement manuels (plantation, entretien des parcelles, récolte, émondage, conditionnement).

Du fait de sa rareté et de son prix, **86% de la production mondiale de Safran est contrefaite**

(poudre de Safran qui n'est **jamais** du Safran, barbe de maïs colorée ; curcuma ; paprika ; carthame ; faux Safran du Mexique appelé « Safran bâtard » ; Safran mal séché, donc plus volumineux et plus rémunérateur à la vente pour le fraudeur ; Safran mal émondé et contenant à sa base une tige jaune : seule la partie rouge du pistil contient l'épice ; etc.,....).

Pour toutes ces raisons, **un Safran vendu à bas prix restera toujours suspect.**

Astuces & Conseils - Décembre 2012

Cette contrefaçon dénoncée existe depuis toujours. Au 1er siècle, Pline l'ancien affirmait déjà que « rien n'est plus falsifié que le Safran ».

On a de tout temps cuisiné le Safran pour ses qualités gustatives, mais également pour **ses propriétés euphorisantes, stimulantes et digestives**, qualités déjà citées par Homère (VIII ème siècle avant JC), Virgile (1er siècle avant JC) et Pline l'ancien (1er siècle après JC).



Le Safran est également cité dans les pharmacopées traditionnelles d'Iran, d'Inde et de Chine pour ses effets positifs sur l'humeur.

Le Safran fut très longtemps utilisé dans la réalisation de médicaments antidépresseurs, pour lutter contre les signes de dépression légère, puis remplacé par 2 molécules actives d'antidépresseurs pharmaceutiques, la fluoxétine et l'imipramine.

Voici la première partie de cet article sur le safran, vous découvrirez la suite dans le bulletin de janvier. Mais dans l'immédiat, vous trouverez dans la dernière rubrique des recettes de cuisine utilisant du safran proposées aussi par Mr Bouillet.

Programme du 1^{er} trimestre 2013

Date	heure	lieu	thème	intervenant
Janvier 2013				
12/01/13		Vourey	Commande de graines. Discussion en vue d'une exposition sur les tomates à l'automne. Dégustation de la brioche des rois.	Mr.Lions
19/01/13		Voiron	Taille des kiwis.	Mr.Rosset
26/01/13		Vourey	Présentation des produits naturels et des commandes groupées.	
Février 2013				
02/02/13		Coublevie	Taille des fruitiers.	
09/02/13		Voiron	Compostage/ Paillage.	
16/02/13		Vourey	Distribution des graines.	

23/02/13			Etude du sol.	Mr Nicaise
Mars 2013				
02/03/13		Jardin du Rigodon Coublevie	Semis en pleine terre et godets.	
09/03/13			Taille des rosiers.	Mr.Pradera
16/03/13			Fabrication de nids pour les auxiliaires.	
23/03/13		Saint Priest	Foire de Saint Priest.	

Voici une première ébauche de programme pour le premier trimestre 2013.

Les dates et lieux manquants vous seront communiqués ultérieurement.

Certaines dates ou activités pourraient être modifiées, vous en serez avertis.

DES RECETTES

Trois personnes nous ont envoyé des recettes pour contribuer à la rubrique.

« Une seule idée me vient qui n'est pas vraiment une recette mais plutôt un truc pour famille nombreuse le soir en rentrant du boulot : les potimarrons à la petite cuillère. Rien de plus simple. Cuire à la vapeur les quartiers de potimarrons juste

épépinés et même pas pelés. Pendant la cuisson, disposer sur la table, un petit pot de crème ou de fromage blanc assaisonné, un autre de fromage râpé, un troisième de mini cubes de jambon, la salière, la poivrière. Chacun se sert un quartier et consomme la chair à la petite cuillère après l'avoir décoré à son goût avec les ingrédients proposés. Les enfants adorent car ils composent eux-mêmes leur assiette et manger à la petite cuillère ça fait presque dessert. » **Wilt Nathalie.**

Des petites idées pour Noël :

Coquilles Saint Jacques à l'or rouge (pour 4 personnes)

Ingrédients :

8 à 12 pistils de Safran, 4 coquilles Saint Jacques, 1 noix de beurre, sel, poivre.

Lavez les Saint Jacques à l'eau froide puis égouttez-les,
Faites revenir la noix de beurre dans la poêle, déposez les pistils dans la poêle et faites cuire vos Saint Jacques,

Assaisonnez à votre convenance.

Servez.

Mousse au chocolat safranée

Ingrédients :

15 pistils de Safran,
4 œufs + 2 blancs d'œuf,
200g de chocolat pâtissier,

Astuces & Conseils - Décembre 2012

100g de crème fraîche épaisse,
60g de sucre semoule,

La veille de la préparation de votre mousse au chocolat, déposez les pistils de Safran dans un ramequin. Versez les 2 blancs d'œuf et laissez infuser la nuit.

Le lendemain :

Montez vos blancs d'œufs en neige. Réservez vos blancs une fois que vous les aurez montés en neige.

Faites fondre au bain marie le chocolat et le sucre semoule.

Une fois bien mélangés chocolat et sucre, incorporez la crème fraîche épaisse puis vos jaunes d'œufs.

Versez cette préparation dans un saladier puis incorporez délicatement vos blancs d'œufs montés en neige.

Une fois les blancs d'œufs montés en neige incorporés, réservez votre mousse au chocolat safranée au réfrigérateur quelques heures.

Servez. (**Bouillet Emmanuel**)

Truffes

250g de crème liquide/ 50g de sucre cristal/ 350g de chocolat noir/ 75g de beurre.

Faire chauffer la crème et le sucre (petite ébullition). Une fois chaud, verser sur le chocolat. Mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse et brillant.

Ajouter le beurre quand la ganache est à 35°C puis brasser, dresser, déguster.

Possibilité de l'aromatiser aux zestes d'orange ou de citron.

Nathalie Poireau.



PETITS BRICOLAGES



Matériel :

1 cône en papier cartonné (1/4 de cercle de rayon 25 ou 30 cm).

1 morceau de tourillon .de 8 à 10 mm de diamètre.

1 rondelle de bois de 8 à 10 cm de diamètre dans laquelle on perce un trou..du diamètre du tourillon.

Des pâtes de différentes formes.

Peindre en doré (ou autre couleur) cône et pâtes.

Coller les pâtes sur le cône.

Coller le cône sur le tourillon et le tourillon sur la rondelle de bois

On pourrait imaginer la même chose avec des matériaux récupérés dans la nature.

Alors si cela vous tente, bon bricolage et surtout envoyez nous les photos, elles paraîtront dans le bulletin de janvier.

