



### Principe actif

Le safran renferme du safranal, une huile volatile à l'origine de son arôme, et contient des caroténoïdes, dont la crocine qui lui donne sa couleur jaune orangé.

### Propriétés

Le safran est l'un des végétaux les plus riches en riboflavine, ou vitamine B, une vitamine hydrosoluble nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux.

Le safranal est doté de vertus stimulantes qui en font un bon antidépresseur. Outre la crocine, qui donne une tonalité jaune-or aux plats, un autre caroténoïde, la picrocrocine, joue un rôle protecteur contre les radicaux libres.

Le safran est reconnu pour faciliter la digestion.

### Utilisation

Il se présente sous forme de poudre ou de fibres et entre dans la composition de nombreuses spécialités culinaires.

Pas de contre-indication.

### > Pour la petite histoire...

La poudre de safran est obtenue en récoltant et en séchant les étamines du *Crocus sativus* cueillies à la main.

Il faut environ 200 000 stigmates pour obtenir un kilogramme du précieux or pourpre et 5 kg d'étamines fraîches pour obtenir un kilogramme de safran séché.