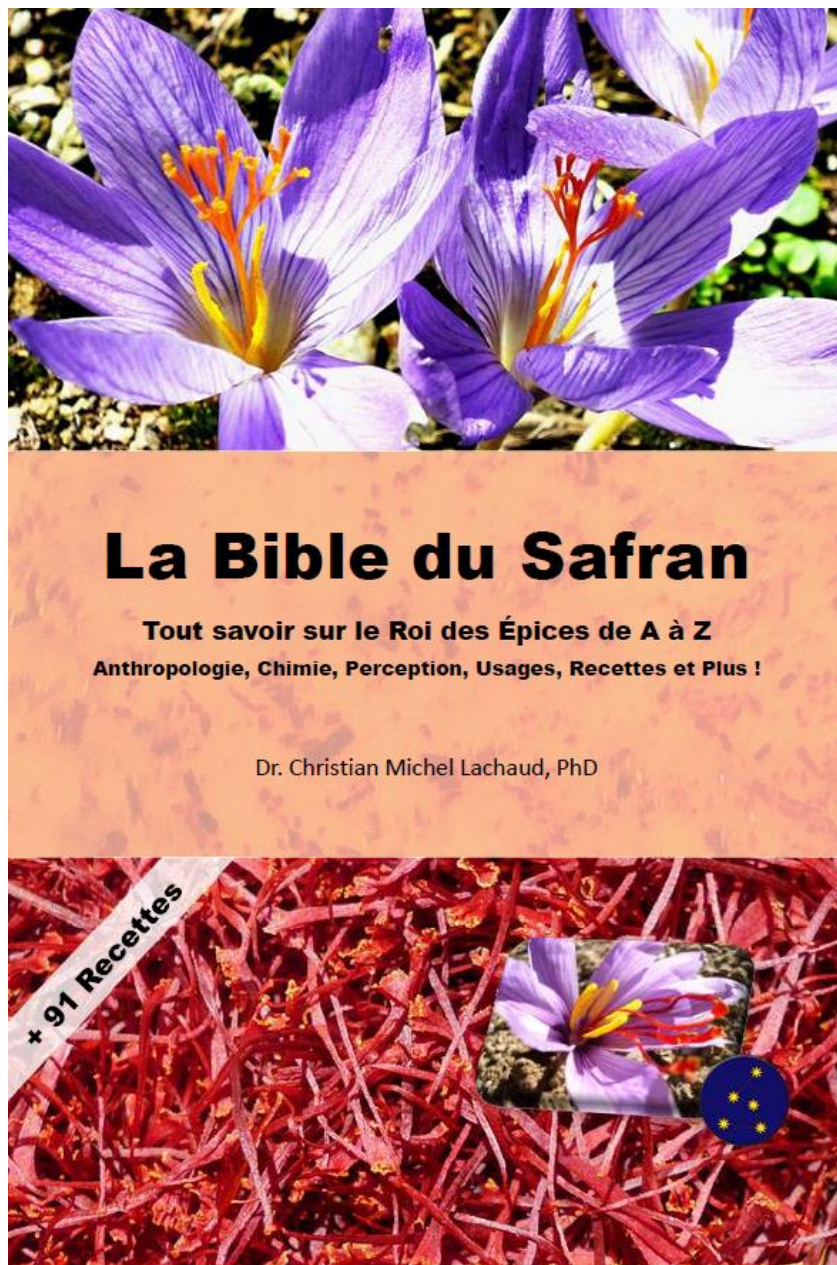


# La Bible du Safran, un livre indispensable pour tout savoir sur le Roi des Épices

Après la Bible du Safranier, consacrée à la culture et à la production du safran, Christian Michel Lachaud signe un nouveau livre, **La Bible du Safran**, spécifiquement dédié à l'épice.

Anthropologie, chimie, perception, usages, conseils pratiques, recettes... l'expert passionné, safranier dans le Limousin, dévoile au fil de 220 pages, tous les secrets de cette épice européenne, oubliée et encore méconnue des occidentaux.



## Le safranier Christian Michel Lachaud révèle tous les secrets du safran dans son nouveau livre, La Bible du Safran

Les Français, gourmands et gourmets, sont toujours plus nombreux à passer du temps en cuisine, à rechercher de nouvelles idées recettes mais aussi des ingrédients authentiques, des produits du terroir, savoureux et bons pour leur santé.

Roi des Épices, le safran a été cultivé en France à partir du 11e ou 12e siècle, plusieurs dizaines de tonnes par an ! Un rapport officiel du 19e siècle mentionne 16 tonnes annuelles pour le seul département du Loiret alors que la safraniculture est déjà en plein déclin dans toutes les régions de France. Si le safran reste une épice très méconnue, sa culture renaît aujourd'hui grâce à quelques passionnés, comme Christian Michel Lachaud qui cultive du safran en Limousin depuis 2010.

### Le saviez-vous ?

*Le safran possède de nombreuses vertus médicinales dont antidépressives et anticancéreuses.*

*Le safran est un aphrodisiaque et une teinture.*

*Le safran possède 6 pouvoirs culinaires.*

*Une centaine de composés chimiques sont responsables du bouquet aromatique du safran.*

*Il se vend 2 fois plus de safran qu'il ne s'en produit.*

*Le prix d'exploitation du safran est modique : 0,5 € par couvert.*

Oui, le safran est une épice aussi mystérieuse qu'extraordinaire !... Et encore, vous n'avez pas lu La Bible du Safran !

### Un livre unique, entièrement dédié au safran épice

Pour la première fois, un livre traite de manière complète, approfondie et détaillée de tout ce qu'il faut savoir du safran épice ! Parue en mars 2016, la Bible du Safran révèle en effet aux lecteurs tous les secrets de la chimie et de la perception du safran, expose en détail ses caractéristiques, propriétés et principes d'utilisation et propose 91 recettes mettant l'épice à l'honneur.

Christian Michel Lachaud, safranier et auteur de La Bible du Safran confie,

*Le Safran est une épice fascinante et la maîtrise de ses usages est un art d'initié. Avec cet ouvrage, je souhaite que tout le monde, curieux, amateurs de cuisine, gastronomes professionnels, chefs et même safraniers, puissent*

*découvrir les pouvoirs du safran et apprendre à les mettre en œuvre grâce à des recettes faciles et délicieuses.*

Grâce à sa formation scientifique, ses connaissances et son expérience en tant que producteur de safran et formateur, Christian Michel Lachaud offre un ouvrage de référence pour connaître et utiliser le safran épice. A la fois riche en information scientifique et technique, en conseils pratiques et en recettes, La Bible du Safran conjugue précision et synthèse pour ravir tous les lecteurs.



220 pages pour tout savoir sur le safran !

Avec son contenu riche et structuré, sa table des matières, son index de plus de 1 700 entrées et ses nombreuses illustrations en couleur, La Bible du Safran décrypte le « Roi des Épices » de A à Z :

- **Anthropologie** : linguistique, mythologie, histoire (origine, expansion territoriale, histoire du safran en France)

- **Chimie** : les composants de la fraction non volatile et des huiles essentielles du safran, concentrations, propriétés

- **Perception** : les dimensions organoleptiques du safran (couleur, odeur, saveur, flaveur, aspect, texture, etc.)

- **Usages** :

- Culinaires : les 6 pouvoirs du safran, méthodes de préparation du safran, dosages, mariages heureux, aspects nutritionnels
- Médicinaux : propriétés sur l'expérience subjective, le sommeil, la libido, les organes et les tissus, le métabolisme, les pathologies, toxicité et précautions, usages médicaux traditionnels, préparations médicinales traditionnelles
- Cosmétiques
- Industriels
- Artistiques

- **Production & Commerce** : pays producteurs, production française, commerce français et mondial, fraude (types, ampleur)

- **Conseils pratiques**, pour acquérir un safran gastronomique et médicinal : évaluation de critères sensoriels, évaluation de critères non sensoriels, sources d'approvisionnement

- **91 recettes** pour mettre en pratique tout ce savoir : poissons & fruits de mer, viandes, omelettes-pâtes-riz, légumes-soupes-bouillons, boissons, desserts-pâtisseries-confiseries, confitures-marmelades-gelées...

## Information pratique

La Bible du Safran.

Tout savoir sur le Roi des Épices de A à Z. Anthropologie, Chimie, Perception, Usages, Recettes et Plus !

Dr. Christian Michel Lachaud, PhD (Auteur, Éditeur)

220 pages

Intérieur Couleur, Broché,

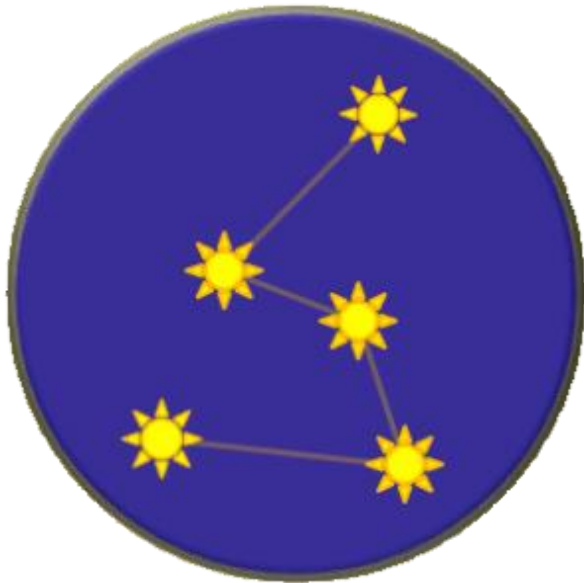
Table des Matières, Tables des Illustrations, Index

ISBN 978-2-9547159-0-2 (dépôt légal : Mars 2016)



## À propos de Christian Michel Lachaud

Docteur de l'Université de Genève, spécialisé dans les Sciences Cognitives et ancien Chercheur et Enseignant, Christian reprend la ferme familiale en 2010, après dix années d'expatriation en Suisse, États-Unis et Norvège. Passionné de botanique, il s'installe producteur de safran et de plantes médicinales sur les terres familiales et crée en 2013, l'entreprise La Paradisière, ainsi nommée d'après la fleur de safran dite « fleur du paradis ».



Dans sa safranerie de Corrèze, Christian Michel Lachaud produit le Safran SATIVOR®, un safran gastronomique et médicinal en stigmates, haut de gamme, millésimé, de catégorie supérieure ISO 3632. Pour le plus grand plaisir des gourmets, il crée des combinaisons originales de saveurs et d'arômes safranés, accessibles à tous depuis la boutique en ligne de La Paradisière. Sur [saffron-crocuses.com](http://saffron-crocuses.com), les internautes peuvent en effet trouver une gamme de produits gourmets et d'[épicerie fine](#) au safran, des livres, des stages de formation et même des bulbes de *Crocus sativus* pour planter

du safran et produire son propre Or Rouge.

Chaque année, Christian Michel Lachaud accueille des journalistes à La Paradisière durant les deux à trois semaines de récolte du safran. Il a déjà écrit deux ouvrages en lien avec le safran : [La Bible du safranier](#), pour tout savoir sur le *Crocus Sativus* et sur le safran, et *La Bible de la cuisine au safran*, 78 recettes simples, faciles et délicieuses (titre épuisé).

### Pour en savoir plus

Site web : <http://saffron-crocuses.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/LaBibleDuSafran>

#### Contact presse

Christian Michel Lachaud

E-mail : [saffron.crocuses@gmail.com](mailto:saffron.crocuses@gmail.com)

Tél. : +33 | 0781 30 1229