

Safran : un moral en or

Vous avez connu des périodes plus agréables et votre moral n'est pas tip-top ? Je ne prétends pas résoudre le problème en quelques lignes mais simplement vous donner des pistes qui, sur la durée, peuvent vous permettre de lutter contre la déprime. L'une de ces pistes passe par l'alimentation et notamment une épice qui non seulement est agréable au palais, mais en plus a la réputation justifiée de remonter le moral : le safran.

On retrouve cette épice dans de nombreuses cultures et civilisations. Et ce, depuis plus de cinq millénaires. Elle fait en outre l'objet d'applications médicales. Autant dire que sa réputation n'est plus à faire. Oui, le safran, grâce à ses propriétés toniques, booste le moral. Et pas que le moral : il se dit avec insistance que votre libido ne devrait pas souffrir d'une consommation certes mesurée mais régulière...

Mon conseil : le consommer sous forme de filaments plutôt qu'en poudre. Il relèvera à merveille ici une paëlla ou un potage, là un risotto ou une bouillabaisse.