



## LA TAGETE LUCIDA ou " Estragon du mexique "

La Tagète lucida (Tagète, ou Estragon du Mexique aussi connu comme Yauhtli) est de la famille du tournesol malgré sa petite taille .



C'est une plante verte avec de petites fleurs jaunes-oranges en été. La Tagète lucida pousse dans le Sierra Madre du Mexique.

La plante est vivace si elle est rentrée l'hiver. Elle avait été employée par les Aztèques qui en faisaient du thé pour prévenir les troubles de l'estomac ou comme calmant.

Cette infusion de feuilles(2 ou 3 tasses) donne un effet stimulant. Les fleurs au contraire ?? donneraient un effets inebriant et à haute dose, ses effets seraient enthéogènes.

Les indiens Huichol du Mexique fumaient la plante en mélange avec du tabac (*Nicotiana rustica*) pour avoir des effets récréationnels et

enthéogènes. Lors des cérémonies, les Huichols fument ce mélange d'herbes sacré et mangent en même temps du Peyotl.

Ses feuilles dégagent un arôme anisé rappelant l'estragon. Odeur très agréable! Et c'est ce parfum, très intense qui va nous intéresser ! Quelques feuilles suffisent pour embaumer tout un plat et nous le trouverons associé dans des plats salés ou sucrés .

A toutes fins utiles nous allons n'utiliser que le "parfum" , pas la plante elle même ... au cas où.. Dès la veille, pensez-y , enfermez avec une branche de tagète dans une boîte de plastique et au frais avec vos oeufs . Frais et soigneusement lavés (la coquille en perdant la pellicule protectrice qui la recouvre devient poreuse !!!) ils vont "absorber" le parfum de la plante : vous aurez un délicieux arôme ... et aucun risque d'allergie ou même éventuellement un risque iatrogène avec vos médicaments, si il y en avait

### OEUFS BROUILLES AUX CROUTONS ET A LA TAGETE

#### Ingrédients

vos oeufs frais préparés  
des croutons de la veille bien secs  
un corps gras à cuire ( note 1)

un peu de crème légère ou du lait  
des gousses d'ail  
poudre de Perlimpinpin

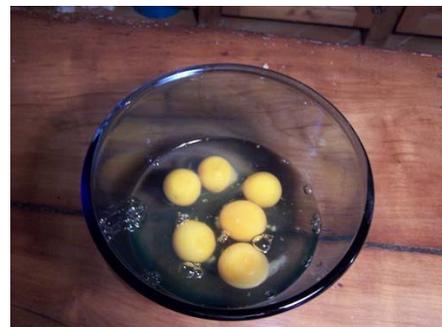
#### Méthode:

Frottez vos gousses d'ail sur les croutons qui fonctionneront comme une "râpe" et sur les deux faces qui vont un peu "coller" . Puis vous les coupez en petits bouts . Les faire revenir dans le beurre bien chaud . Un beau blond doré suffit .

Battre les oeufs avec un peu de crème ou de lait (note2) . Faire bien mousser mais sans excès (note 3) ni trop longtemps .C'est à ce moment là, si vous y tenez , que vous pouvez assaisonner (ou saler) votre appareil.

Verser d'un coup sur les croutons dorés et faire cuire en soulevant les bords . Laisser le milieu "baveux" car beaucoup de gens préfèrent cette consistance

---> voir le film des opérations en suivant



Servez les accompagnés d'une frisée assaisonnée à l'huile mi-tournesol, mi-noix avec du vinaigre à l'estragon du mexique (note 4)

### NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous pouvez utiliser de la graisse d'oie ou de canard si vous y avez droit , du beurre, du saindoux ou la margarine "sans ... ou avec" de votre choix . Toutefois il ne faut pas laisser un corps gras brûler . Il se formerait de l'acroleïne toxique et cancérigène !

(note 2) En cas de régime vous pouvez parfaitement utiliser un de bouillon de légumes , du lait écrémé voir un peu d'eau,

(note 3) Si vous fouettez trop fort ou trop longtemps vous allez "casser" les oeufs avec un fouet électrique par exemple car au lieu d'alléger ceux-ci l'air sera "collé" ... et vous ferez une omelette "cantine"

(note 4) Si vous avez fait du bon vinaigre dans votre vinaigrie, sortez -en un peu, au moins la veille faites le chauffer et laissez-y refroidir une branche de tagète que vous avez mis dans une bouteille . Bouchez bien avec un bouchon de liège ... Il vous en restera pour plus que cette salade là !!

### NOTES DIETETIQUES

Bien sûr recette interdite en cas d'allergie aux oeufs bien qu'ils contiennent de bons protides !! Essayez la tagète ailleurs ! Par exemple dans la sauce béarnaise où elle "encourage" l'estragon classique !!!

Pour les "sans sucre" .... Attention aux croûtons ! mais vous pouvez la faire sans croûtons ou avec des vieilles courgettes rapées gros et vivement grillées dans la poêle avant d'y verser les oeufs . Si vous le pouvez vous pouvez aussi utiliser du fromage rapé : c'est plus nourrissant ... mais moins léger

Pour les “sans gras” attention les croûtons absorbent beaucoup de gras § Vous pouvez les faire dorer au four avant de les casser dans les oeufs déjà en train de prendre .C’est pas mal non plus vous verrez !

Pour les “sans gluten” pas de problème avec du pain ou des “biscottes” “sans gluten”

## UNE VERRINE A LA TAGETE ET A L AGASTACHE

### Crème à l’estragon du Mexique:

fromage frais maison

1/2 c de miel ( facultative)

qq gouttes de vinaigre à l’anis étoilé (note 1)

*Mélanger et verser au fond d’une verrine*

feuilles de tagète fraîche (ou congelées) hors saison

edulcorant au goût

### pêches à l’agastache

qq brins d’agastache hachée

pêches mûres coupées en morceaux (note 2)

1/2 c de miel ( facultative)

*Mélanger et verser dans la verrine délicatement*

2ou3 fleurs et feuilles pour le décor... et le goût

sirop de violettes “sans sucre” ou qq gouttes d’extrait

edulcorant au goût

Préparer un “siphon” de Chantilly parfumée aux herbes (infusées la veille dans la crème refroidie) au vrai ou au “faux sucre” selon vos possibilités médicales . Tenez au froid votre siphon .Au moment de passer à table, coiffez vos verrines de Chantilly et des feuilles et fleurs réservées

Servez ce dessert avec des flutes avec un fond de *sirop sans sucre* de violettes, de pêches ou d’agastache arrosé d’un cidre doux, d’une Clairette de Die ou d’un Champagne

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Le vinaigre d’anis étoilé se prépare avec un très bon vinaigre chaud versé sur des étoiles d’anis . Bien fermé le flacon est conservé au frais et à l’ombre après avoir été exposé au soleil 3 jours .

(note 2) Vous pouvez utiliser des pêches fraîches à la saison bien sûr c’est meilleur mais vous pouvez aussi utiliser vos pêches sans sucre en conserve et si vous n’aimez pas trouvez des petits bouts et que vous souhaitez un dessert plus onctueux vous pouvez passer un petit coup de “girafe” dans votre mélange avant de garnir vos verrines

## NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel”, les “sans gluten” tout va bien ;

Pour les “sans sucre” Soyez attentifs à bien utiliser des pêches de vos conserves et sans sucre et en petite quantité, oubliez le miel mais n’hésitez pas sur la Chantilly au faux sucre et à l’extrait de vanille bourbon . Vous pouvez même “forcer” un peu sur votre fromage blanc : choisissez un Fontainebleau !

Pour les “sans gras” prenez du fromage écrémé ....et oubliez la Chantilly . Mettez plutôt une couche bien chaude de confit d’abricot à la place . Le contraste entre le froid et le doux des 2 premières couches et la chaleur piquante de l’abricot .. vous verrez c’est tout à fait ... plaisant

et puis vous savez bien :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**