



L'ESTRAGON

La plante Artemisia dracunculus Nom commun : estragon, herbe du dragon, armoise âcre. Serait originaire de Russie??? Il fait partie du "capitulaire de Charlemagne" qui l'utilisait contre les maux de dents et mâcher ses feuilles mettrait fin au hoquet ! De plus, en infusion, cette plante est un excellent antispasmodique, capable de détendre le système nerveux et de combattre l'insomnie. Elle parvient aussi à soulager les contractures musculaires et les douleurs dues à l'arthrose. Enfin, l'estragon est un stimulant général et digestif, par sa grande richesse en vitamine C.



L'estragon est une plante herbacée vivace . Les feuilles, étroites, lisses et brillantes, vert foncé, disparaissent pendant l'hiver. Elles séchent mal mais se congèlent très bien

Anecdote : une vieille croyance populaire lui attribue le pouvoir de guérir les morsures de serpent (de dragon !!) d'où son nom ??? et Estragon est un personnage dans une pièce de théâtre de Samuel Beckett : En attendant Godot.

Culture Multiplication par bouturage ou par marcottage en été (août), ou bien par division de touffes. . Utilisé pour aromatiser des plats les conserves au vinaigre l'estragon est indispensable dans les sauces (la fameuse sauce "béarnaise" mais aussi dans la "ravigote", la "tartare" ou la "gribiche" . IL fait partie des fines herbes.

attention Pensez que cette herbe aromatique n'aime pas la compagnie de sa cousine l'armoise non plus que le thym une vieille histoire de famille sans doute !

POUR DE GENIALES VINAIGRETTES

Dans une bouteille d'huile (1/2 olive 1/2 huile "blanche) de première qualité glissez 2 ou 3 branchettes d'estragon . Laissez le temps au temps . (attention interdit aux "sans gras" : remplacer par du yaourt écrémé mixé avec des feuilles fraîches ou congelées au dernier moment)

Faites de même dans un bon vinaigre maison mais ajoutez lui quelques pétales d'ail et une mignonne échalote grise sans la déshabiller de sa chemise rose, posez lui juste sa pelisse grise sèche dessus ; Et laissez passer un ou 2 orages d'été et alors....

Vous n'aurez que le choix pour :

les marier dans une subtile vinaigrette bien sûr mais

une goutte d'huile sur une grillade avant de la laisser griller par la flamme d'un barbecue-dragon

un filet de vinaigre sur quelques garriguettes pour vous faire rougir de plaisir

Bref je suis sûre que vous trouverez mille usages à ces deux assaisonnements délicats .

Pour des sauces légères si vous remplacez une partie de l'huile par du lait ou du yaourt, n'oubliez pas quelques feuilles d'estragon haché ou bien quelques feuilles congelées à la saison que vous pulvériserez dans les doigts pendant l'hiver !

POULET A L ESTRAGON

Un poulet ... fermier vous donnera bien sûr plus de satisfaction mais il est devenu rare et difficile à trouver ! Mais supposons que vous avez trouvé une de ces merveilleux volatiles et un bouquet d'estragon bien frais ;

Avant de trusser votre volaille glissez les doigts entre peau et chair et faites glisser vos feuilles d'estragon soigneusement aussi parfaitement que vous le pourrez . C'est long mais le jeu vaut la chandelle!

Une petite échalote grise ou deux fondues avec un peu d'ail rose dans très peu de beurre + qq brins d'estragon, qq grains de poivre blanc, qq baies roses, une boulette d'échine de porc hachée + 1grde cuillère de tome fraîche le tout bien mélangé ensemble .

Vous avez là de quoi farcir dignement l'animal . N' ayez pas la main trop lourde : il faut que lorsque vous la briderez la farce ne soit pas trop "compactée" dans son ventre . Mettez là dans un four moyen à cuire doucement dans le jus de légumes dans lequel vous la déposez .

Ne soyez pas trop pressés de la déguster laissez la dorer : car à sa peau fine il ne faut pas de coups de soleil ... juste un bronzage de bon aloi . N'oubliez pas de vérifier la cuisson à l'entrecuisse d'où ne doit plus ressortir de jus rose : avant ? pas assez cuit après trop cuit !

Et pour l'accompagner ?? Faites sobre : des pommes de terre en robe des champs coupées en deux ... avec un petit pot de crème à l'estragon ... sur la table (pour les "sans gras" yaourt 0% et du filet très sec en lieu et place de l'échine de porc)) ... et chaque convive se sert à sa guise

Sinon ? moins léger mais savoureux aussi des pommes sautées avec une persillade à l'estragon

N'oubliez pas la salade , juste une frisée avec une vinaigrette (voir plus haut)et très peu d'estragon haché

MA LIQUEUR DU DRAGON LVC

1L d'eau-de-vie	un gros bouquet d'estragon frais,
branche d'agastache	2 étoiles d'anis étoilé
un bâton de vanille	1 bâton de cannelle
du sirop de sucre très concentré refroidi	
ou des feuilles de stévia ou de lippia dulcia (pour les "sans sucre")	

Laisser macérer les herbes et les épices dans l'alcool une quinzaine de jours ; agiter de temps en temps et lui faire faire quelques promenades en plein soleil l'après midi .

Filtrer et ajouter le sirop secouez et laissez reposer avant de consommer dès le 2eme mois

NB Pour un diabétique au lieu du sirop de sucre on ajoutera un édulcorant type "sucaryl" ou on fera mariner avec les autres plantes des feuilles de stévia ou de lippia dulcia mais

ATTENTION Même si vous "coupez" un peu l'alcool d'eau bouillie avec de l'estragon frais c'est très fort en alcool dans ce cas !! Alors n'allumez pas d'allumettes ... vous cracheriez un feu de dragon !!!

NOTES DIETETIQUES

Recettes compatibles avec les régimes "sans sel" et pour les "sans gluten"

Pour les "sans sucre" et vous pourrez même faire râler les "pas régime" avec votre version liqueur ... très tonique !!

Pour les "sans gras" ... presque régime ' sauf de tenir compte des notes particulières à chaque recette

et puis vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVEC CA KOI KON A