



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 donne un effet stimulant. Les fleurs seraient une drogue avec du tabac et du peyolt pour des effets hallucinogènes et psychotropes lors de cérémonies schamaniques .

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 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

UNE VERRINE A LA TAGETE ET A L AGASTACHE

Ingrédients

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)
pêches à l'agastache
qq brins d'agastache hachée
pêches mûres coupées en morceaux (note 2)
1/2 c de miel (facultative)

feuilles de tagète fraîche (ou congelées) hors saison
édulcorant au goût

2ou3 fleurs et feuilles pour le décor... et le goût
sirop de violettes "LVC" ou qq gouttes d'extrait
édulcorant au goût

Méthode :

Mélanger les ingrédients de la crème à la tagète puis verser au fond de la verrine . Faites de même pour la purée aux pêches à poser délicatement sur la première couche rafraîchie
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 un cocktail dans une flûte : 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

T.S.V.P -->

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 .0% de M.G ...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