

ESTRAGON

Juillet 2004 (Actualisé en janvier 2017)

Description :

Artemisia dracunculus L.

Plante vivace, à tiges herbacées nombreuses, jusqu'à 70 cm de haut, à feuilles étroites et petites fleurs blanches, à saveur fine et aromatique originaire du sud de la Russie et de Sibérie. D'odeur très pénétrante, au goût anisé, on lui prête des propriétés apéritives, antiscorbutiques; c'est un antiseptique des voies digestives et d'une grande aide à la digestion.

L'estragon fait partie des « fines herbes » au même titre que le cerfeuil, la ciboulette, le persil. A acheter bien frais, vert vif sans feuilles brunes, tiges vertes non ligneuses. Se conserve dans le bac à légume du réfrigérateur, enveloppé dans du film alimentaire; on peut également le congeler.

Coût indicatif : 1,00 à 1,50 € la botte.



Utilisation :

Cette plante aromatique et condimentaire répond à de nombreux usages :

- Finement ciselée (au moment de s'en servir) : on en parsème les crudités et les salades.
- Tiges entières : pour aromatiser les vinaigres, pour relever les cornichons au vinaigre, ...
- Base de sauces : Sauce verte, sauce béarnaise, sauce ravigote, vinaigrettes aux fines herbes, mayonnaise, ...
- Parfumer les viandes et les poissons : Farcir les volailles (poulet à l'estragon), parsemer sur des andouillettes gratinées au four, aromatiser un gigot en glissant quelques tiges dans la souris, garnir l'intérieur d'un poisson, dans les omelettes, les poêlées de champignons en fin de cuisson, ...

Ce condiment aromatique complet peut à lui seul remplacer sel, poivre et vinaigre.