

## *Artemisia dracunculus* - Estragon



### Utilisation :

L'estragon est une fine herbe à la saveur très prononcée. Quelques pluches suffisent pour parfumer agréablement vos plats tout en leur apportant une touche de fraîcheur. De l'entrée au dessert, l'estragon est présent tout au long du repas.

[Tapez ici]

## **Recettes culinaires :**

### **Sauce au yaourt**

Un yaourt à la grecque, de l'huile d'olive et de l'estragon haché très finement. Idéal à l'apéritif pour accompagner des crudités (tomates, carottes, radis, concombre...)

### **Rillettes de thon**

Mélangez une boîte de thon, dans 3 cuillères à soupe de fromage blanc, ajoutez de l'échalote émincée ainsi qu'une cuillère à soupe de moutarde et de crème fraîche épaisse. Ajoutez l'estragon haché (3 cuillères à soupe). Poivrez et dégustez sur des toasts grillés de pain complet.

## **Recettes médicinales :**

### **Traitement préventif contre les allergies respiratoires, rhumes des foins**

Avec l'été et sa valse de pollen, les allergies surviennent. En prévention des symptômes et conditions incommodantes, versez 3 gouttes d'huile essentielle sur un carré de sucre (1 le matin 1 le soir). L'huile essentielle d'estragon diminue la libération d'histamine, responsable des symptômes de l'allergie. Pour les diabétiques, préférez un mouchoir. Déposez 3 gouttes d'huile et inhalez.

### **Infusion aux feuilles d'estragon**

Laissez infuser quelques feuilles dans de l'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes. Boire tout au long de la journée pour purifier l'organisme et profiter les vertus de l'estragon.

### **Troubles digestifs**

Après chaque repas, prendre une cuillère à café de miel avec 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon.

### **Conseil malin à propos de l'estragon**

Hoquet? Mâcher des feuilles d'estragon peut s'avérer utile pour stopper le hoquet.

Mal des transports? Une goutte d'huile essentielle d'estragon sous la langue avant le départ.

Comment conserver l'estragon? Frais, il se conserve dans une boîte fermée, dans le bas du réfrigérateur.

On peut également sécher les feuilles d'estragon, cependant elles perdent de leurs arômes, mais pas de leurs propriétés médicinales.

[Tapez ici]

## **Utilisation externe**

### **Bain aux huiles essentielles**

En cas de tension, stress ou anxiété, versez une dizaine de gouttes d'huiles essentielles dans votre bain. Ou bien massez avec la paume de la main, de façon circulaire, la zone du plexus solaire (entre la poitrine) tous les soirs.

Cependant à fortes doses l'estragon est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitant.

L'huile d'estragon peu s'avérer être agressive pour la peau. Demandez toujours conseil à un médecin. Par précaution, faites un essai avant de l'appliquer ou bien diluez huile d'estragon avec une huile végétale.

*{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}*

[Tapez ici]