

L'Estragon

Artemisia dracunculus — Guide complet de culture, propriétés et utilisation culinaire

1. Botanique et Origine

L'**estragon** (*Artemisia dracunculus*) est une plante herbacée vivace de la famille des Astéracées, originaire d'Asie centrale et de Sibérie. Très prisé en cuisine française, il se distingue par ses longues feuilles effilées d'un vert lumineux et sa saveur anisée caractéristique.

Nom scientifique :	Artemisia dracunculus
Famille :	Asteraceae (Astéracées)
Cycle de vie :	Plante vivace
Hauteur :	60 à 120 cm



Artemisia dracunculus frais

2. Description et Caractéristiques

L'estragon se divise principalement en deux variétés : l'estragon français (aromatique, feuilles lisses et vert foncé, stérile) et l'estragon russe (plus vigoureux, feuilles plus pâles et rugueuses, moins parfumé). L'estragon français est riche en huiles essentielles (notamment l'estragol), lui conférant un goût subtil rappelant l'anis et le fenouil.

Le saviez-vous ? Le nom scientifique *dracunculus* vient du latin signifiant "petit dragon", en référence à la forme de ses racines en serpentin et à sa réputation ancienne de remède contre les morsures de serpents.

3. Culture et Entretien

L'estragon demande un peu d'attention pour exprimer toute sa puissance aromatique :

- **Exposition** : Plein soleil, dans un endroit chaud et abrité des vent violents.
- **Sol** : Léger, bien drainé, riche et frais. Il craint l'excès d'humidité stagnante en hiver.
- **Plantation** : De préférence au printemps par division des souches ou par bouturage (l'estragon français ne produisant pas de graines viables).
- **Arrosage** : Modéré mais régulier en période de sécheresse pour conserver des feuilles tendres.
- **Entretien** : Rabattre la touffe à l'automne après les premières gelées et protéger les pieds dans les régions très froides.

4. Bienfaits et Vertus Thérapeutiques

Digestion :	Stimule l'appétit, facilite la digestion difficile et aide à lutter contre les ballonnements et les spasmes.
Sommeil et Stress :	Possède des propriétés sédatives douces qui aident à apaiser la nervosité et favorisent l'endormissement en infusion.
Anti-inflammatoire :	Soulage les douleurs rhumatismales et aide à apaiser les petites douleurs articulaires.
Détoxifiant :	Contribue à purifier l'organisme et possède une action diurétique modérée.

5. Utilisation en Cuisine

Reine des herbes aromatiques pour les sauces classiques et les viandes blanches :

- **Sauces Classiques** : Incontournable pour la réalisation de la célèbre sauce béarnaise, la sauce tartare et la sauce ravigote.
- **Poissons et Volailles** : S'accorde à merveille avec le poulet (poulet à l'estragon), le lapin et les poissons pochés ou grillés.
- **Vinaigrettes** : Rehausse subtilement les salades vertes et parfume délicieusement le vinaigre d'estragon maison.

Conseil chef : Incorporez l'estragon frais en fin de cuisson pour préserver ses notes anisées délicates qui s'évaporent facilement à la chaleur.