



< retour

## Fruits et légumes

# Estragon



Aimez-vous cet ingrédient ?

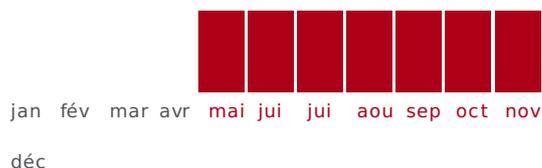
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Herbes

**Origine :** Asie centrale, Sibérie

**Famille :** Composacées

Plante aromatique herbacée vivace originaire d'Asie centrale ou de Sibérie. L'estragon est parfois nommé «petit dragon» ou «herbe dragonne», probablement parce que sa racine ressemble à un amas de petits serpents recroquevillés, ou qu'il était réputé pour soigner les morsures d'animaux.

L'estragon est une herbe qui occupe une place de choix dans la cuisine française. La plante peut mesurer jusqu'à 1 m. Ses étroites feuilles lancéolées non découpées dégagent une forte odeur. L'estragon se récolte avant la floraison des petites fleurs blanchâtres ou jaunâtres afin qu'il ait plus de saveur. Ses graines sont rarement fertilisables, de sorte que la multiplication s'effectue plutôt par la division des racines.

**L'estragon séché risque de masquer le goût des autres aliments ou des autres fines herbes présentes si on l'emploie trop abondamment.**

## VARIÉTÉS

Il existe une variété d'estragon dite de Russie (*Artemisia dracunculoides*), qui est plus piquante et n'a pas la même finesse que l'estragon commun ou français.

**Surgelé :**

**Séché :**

## COMMENT CHOISIR ?

L'estragon frais a une saveur plus fine et un arôme nettement supérieur à celui de l'estragon séché.

## QUE FAIRE AVEC ?

L'estragon aromatise œufs, poissons, fruits de mer, dinde, salades, sauces, farces, moutarde, vinaigre et comichons. Avec sa chaude saveur légèrement anisée, quelque peu amère et poivrée, il est fort utile pour assaisonner les aliments fades et de plus, il supporte bien la cuisson. L'estragon est fréquemment associé au poulet et c'est un élément indispensable de la sauce béarnaise. Il assaisonne également les sauces (gribiche, ravigote, tartare).

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

L'estragon frais se conserve sur tige enroulé dans du papier humide ou dans un sac en plastique perforé en bas du réfrigérateur. Ciselé, il peut être congelé dans un récipient recouvert d'eau.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

On dit l'estragon stimulant, diurétique, antiseptique, carminatif, emménagogue, vermifuge, apéritif, digestif et antispasmodique. Son huile essentielle a une saveur de térébenthine et

un parfum anisé. En tisane, mettre 1 c. à thé pour 250 ml d'eau et laisser infuser de 5 à 10 min.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
42 kcal	2,91 g	4,08 g	0,77 g	34,90 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
176,00 mg	67,10 mg	0,11 g	50,80 mg	2,40 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
3,80 g	0,15 mg	0,82 mg	3,86 mg	0,96 mg
vitamin A				
0,71 µg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Cette herbe aurait été introduite en Europe par les croisés qui la découvrirent au Proche-Orient. À cette époque, elle était utilisée comme aromate, mais aussi comme remède.

### Fraîcheur d'herbes et de haddock, pickles de pêches [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Ballotine de dinde, jambon et parmesan [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

### Pancakes salés aux herbes [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Salade de haricots verts au fromage blanc et à l'estragon [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Ravioles de homard breton à l'estragon [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Poulet à l'estragon [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Salade d'été tomate et pamplemousse [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Boeuf mariné aux herbes fraîches et moutarde [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Ganache chocolat estragon [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Tomate glacée [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

→

[13]

dernier »

[14]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15132>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15132>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/fraicheur-dherbes-et-de-haddock-pickles-de-peches>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/ballotine-de-dinde-jambon-et-parmesan>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/pancakes-sales-aux-herbes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-haricots-verts-au-fromage-blanc-et-lestragon>

- [7] <https://www.qooq.com/recipes/ravioles-de-homard-breton-lestragon>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-lestragon>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-dete-tomate-et-pamplemousse>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-marine-aux-herbes-fraiches-et-moutarde>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/ganache-chocolat-estragon>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/tomate-glancee>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/estragon?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/estragon?page=2>