



## *Les Herbes en Folie*

### **École d'herboristerie par correspondance**

1774, rue de l'Alliance  
Québec (QC) G3E 1S1  
Canada  
Tel:(418) 845-9125

[jbak@lesherbesenfolie.qc.ca](mailto:jbak@lesherbesenfolie.qc.ca)  
[www.lesherbesenfolie.qc.ca](http://www.lesherbesenfolie.qc.ca)

### **Salade Boston au Parfum d'Estragon**

Cette salade est accompagnée d'une vinaigrette dont l'estragon fait partie des ingrédients, une herbe aromatique très peu utilisée pour la plupart d'entre nous. Le goût de l'estragon se marie bien avec le poulet, le veau, les plats aux oeufs, les marinades et les salades vertes. Il aromatise le vinaigre et la moutarde et c'est un élément essentiel de la sauce béarnaise.

Il existe deux espèces d'estragon: l'estragon français (*Artemisia dracunculus*) et l'estragon russe (*Artemisia dracunculoides*). L'estragon français est le plus parfumé, le meilleur au goût. C'est celui que je vous conseille d'utiliser pour cette recette, car la saveur de l'estragon russe est presque nulle, insignifiante... Lorsqu'il est séché et broyé, sa saveur brûlante peut être un excellent succédané du poivre dans la cuisine sans irriter l'estomac. Mais usez de l'estragon avec parcimonie, car c'est un véritable "petit dragon"!

#### **Propriétés thérapeutiques de l'estragon**

L'estragon est apprécié en tant qu'épice, mais ne figure pratiquement pas parmi les herbes médicinales. Jadis, on lui attribuait le pouvoir de guérir les morsures de scorpions et de serpents et de protéger de la peste. L'estragon est surtout un stimulant de l'appareil digestif. Il aide les personnes qui manquent d'appétit, qui souffrent de ballonnements ou de dyspepsie. Il arrête le hoquet. Étant un sédatif léger, il favorise le sommeil. Il régularise les menstruations. Il est déconseillé pendant une durée supérieure à 4 semaines et pendant la grossesse.

#### **Note historique**

L'estragon, apparu en France au XVI<sup>e</sup> siècle, figurait au nombre de ces herbes cultivées par les moines avec le total consentement de leurs supérieurs, car elles n'étaient pas "dangereuses", contrairement à d'autres, censées être excitantes ou même - ô scandale! - aphrodisiaques.

**Ingrédients**  
(Donne 4 portions)

**Salade**

- 2 laitues Boston
- 2 œufs durs, hachés
- 1 carotte, coupée en brunoise (très petits dés)
  - 1 branche de céleri, coupée en brunoise
  - ½ poivron rouge, coupé en brunoise
- 4 tomates, épépinées et taillées en brunoise

**Vinaigrette à l'estragon**

- 1 tasse d'huile biologique pressée à froid
- 1 cuillerée à table de moutarde de Dijon
- 3 cuillerées à table de vinaigre d'estragon
- 1 cuillerée à table d'estragon frais, haché finement
  - Sel et poivre

**Préparation**

1. Défaites les laitues en feuilles. Lavez-les et essorez-les.
2. Répartissez les feuilles dans quatre assiettes. Réservez.
3. Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre d'estragon, la moutarde de Dijon et l'estragon haché dans un bol. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile graduellement en mélangeant au fouet.
4. Répartissez la vinaigrette dans les assiettes, sur la laitue Boston.
5. Répartissez les légumes coupés en brunoise et les œufs durs sur chaque portion.
6. Servez le tout.

**Bon appétit!**