



LA TAGETE LUCIDA ou " Estragon du Mexique "

La Tagète lucida (Tagète, ou Estragon du Mexique aussi connu comme Yauhtli) est de la famille du tournesol malgré sa petite taille .



C'est une plante verte avec de petites fleurs jaunes-oranges en été. La Tagète lucida pousse dans le Sierra Madre du Mexique.

La plante est vivace si elle est rentrée l'hiver. Elle avait été employée par les Aztèques qui en faisaient du thé pour prévenir les troubles de l'estomac ou comme calmant.

Cette infusion de feuilles donne un effet stimulant. Les fleurs seraient une drogue avec du tabac et du peyolt pour des effets hallucinogènes et psychotropes lors de cérémonies schamaniques .

Ses feuilles dégagent un arôme anisé rappelant l'estragon. Odeur très agréable! Et c'est ce parfum, très intense qui va nous intéresser ! Quelques feuilles suffisent pour embaumer tout un plat et nous le trouverons associé dans des plats salés ou sucrés .

A toutes fins utiles nous allons n'utiliser que le "parfum" , pas la plante elle même ... au cas où ... Dès la veille, pensez-y , enfermez avec une branche de tagète dans une boîte de plastique et au frais avec vos oeufs frais soigneusement lavés (la coquille en perdant la pellicule protectrice qui la recouvre devient poreuse !!!) ils vont "absorber" le parfum de la plante : vous aurez un délicieux arôme ... et aucun risque d'allergie ou même éventuellement un risque iatrogène avec vos médicaments, si il y en avait

OEUFS BROUILLES AUX CROUTONS ET A LA TAGETE

Ingrédients

vos oeufs frais préparés
des croûtons de la veille bien secs
un corps gras à cuire (note 1)

un peu de crème légère ou du lait
des gousses d'ail
poudre de Perlimpinpin

Méthode:

Frottez vos gousses d'ail sur les croûtons qui fonctionneront comme une "râpe" et sur les deux faces qui vont un peu "coller" . Puis vous les coupez en petits bouts .
Les faire revenir dans le beurre bien chaud . Un beau blond doré suffit .

Battre les oeufs avec un peu de crème ou de lait (note2) . Faire bien mousser mais sans excès (note 3) ni trop longtemps .C'est à ce moment là que vous pouvez assaisonner (et si vous y tenez et que vous le pouvez vous salerez votre appareil.

Verser d'un coup sur les croûtons dorés et faire cuire en soulevant les bords . Laisser le milieu "baveux" car beaucoup de gens préfèrent cette consistance

---> voir le film des opérations en tournant S.V.P -->



Servez les accompagnés d'une frisée assaisonnée à l'huile mi-tournesol, mi-noix avec du vinaigre à l'estragon du Mexique (note 4)

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous pouvez utiliser de la graisse d'oie ou de canard si vous y avez droit , du beurre, du saindoux ou la margarine "sans ... ou avec" de votre choix . Toutefois il ne faut pas laisser un corps gras brûler . Il se formerait de l'achroléine toxique et cancérigène !

(note 2) En cas de régime vous pouvez parfaitement utiliser un de bouillon de légumes , du lait écrémé voir un peu d'eau,

(note 3) Si vous fouettez trop fort ou trop longtemps vous allez "casser" les oeufs avec un fouet électrique par exemple car au lieu de les alléger, l'air sera "collé" ... et vous ferez une omelette "cantine"

(note 4) Si vous avez fait du bon vinaigre dans votre vinaigrier, sortez -en un peu, au moins la veille faites le chauffer et laissez-y refroidir une branche de tagète que vous avez mis dans une bouteille . Bouchez bien avec un bouchon de liège ... Il vous en restera pour plus que cette salade là !!

NOTES DIETETIQUES

Bien sûr recette interdite en cas d'allergie aux oeufs bien qu'ils contiennent de bons protides !! Essayez la tagète ailleurs ! Par exemple dans la sauce béarnaise où elle "encourage" l'estragon classique !!!

T.S.V.P -->

Pour les "sans sucre" Attention aux croûtons ! mais vous pouvez la faire sans croûtons ou avec des vieilles courgettes râpées gros et vivement grillées dans la poêle avant d'y verser les oeufs . Si vous le pouvez vous pouvez aussi utiliser du fromage râpé : c'est plus nourrissant ... mais moins léger

Pour les "sans gras" attention les croûtons absorbent beaucoup de gras ! Vous pouvez les faire dorer au four avant de les casser dans les oeufs déjà en train de prendre .C'est pas mal non plus vous verrez !

Pour les "sans gluten" pas de problème avec du pain ou des "biscottes" "sans gluten"

UNE VERRINE A LA TAGETE ET A L AGASTACHE

Crème à l'estragon du Mexique:

fromage frais maison

1/2 c de miel (facultative)

qq gouttes de vinaigre à l'anis étoilé (note 1)

Mélanger et verser au fond d'une verrine

feuilles de tagète fraîche (ou congelées) hors saison

édulcorant au goût

pêches à l'agastache

qq brins d'agastache hachée

pêches mûres coupées en morceaux (note 2)

1/2 c de miel (facultative)

Mélanger et verser dans la verrine délicatement

2ou3 fleurs et feuilles pour le décor... et le goût

sirop de violettes "sans sucre" ou qq gouttes d'extrait

édulcorant au goût

Préparer un "siphon" de Chantilly parfumée aux herbes (infusées la veille dans la crème refroidie) au vrai ou au "faux sucre" selon vos possibilités médicales . Tenez au froid votre siphon .Au moment de passer à table, coiffez vos verrines de Chantilly et des feuilles et fleurs réservées

Servez ce dessert avec des flûtes avec un fond de *sirop sans sucre* de violettes, de pêches ou d'agastache arrosé d'un cidre doux, d'une Clairette de Die ou d'un Champagne

NOTES TECHNIQUES

(note 1) Le vinaigre d'anis étoilé se prépare avec un très bon vinaigre chaud versé sur des étoiles d'anis . Bien fermé le flacon est conservé au frais et à l'ombre après avoir été exposé au soleil 3 jours .

(note 2) Vous pouvez utiliser des pêches fraîches à la saison bien sûr c'est meilleur mais vous pouvez aussi utiliser vos pêches sans sucre en conserve et si vous n'aimez pas trouvez des petits bouts et que vous souhaitez un dessert plus onctueux vous pouvez passer un petit coup de "girafe" dans votre mélange avant de garnir vos verrines

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel", les "sans gluten" tout va bien ;

Pour les "sans sucre" Soyez attentifs à bien utiliser des pêches de vos conserves et sans sucre et en petite quantité, oubliez le miel mais n'hésitez pas sur la Chantilly au faux sucre et à l'extrait de vanille bourbon . Vous pouvez même "forcer" un peu sur votre fromage blanc : choisissez un Fontainebleau !

Pour les "sans gras" prenez du fromage écréméet oubliez la Chantilly . Mettez plutôt une couche bien chaude de confit d'abricot à la place . Le contraste entre le froid et le doux des 2 premières couches et la chaleur piquante de l'abricot .. vous verrez c'est tout à fait ... plaisant

et puis vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou au 06.86.98.40.44 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr