



EARL LE VERNEY
74240 GAILLARD

Estragon



Exposition soleil.



Arrosage modéré.



Cuisine

Salades, sauces, farces, préparations condimentaires.



Nutriments

Antioxydants (anti-vieillesse, renforcement système immunitaire), fer, manganèse, vitamine A, vitamines B.



Bienfaits

L'estragon est un stimulant général et digestif. En infusion, c'est un excellent antispasmodique, capable de détendre le système nerveux et de combattre l'insomnie, de soulager les contractures musculaires et les douleurs dues à l'arthrose.