

LE PISSENLIT, la panacée du ventre

Quelle plante sauvage est la plus courante et aussi la plus consommée? C'est aussi une des plantes les plus polyvalentes, dont il n'est peut-être pas inutile de rappeler les diverses vertus.

Le pissenlit appartient à la famille des Astéracées (autrefois Composées). Les inflorescences des plantes de cette famille sont des capitules. Les fleurs sans pédoncules sont regroupées sur un réceptacle. De nombreuses espèces de cette famille sont comestibles ou à usage médicinal : chardon-marie, lampsane, achillée, pâquerette, camomille... Une espèce est toxique, pour les humains comme pour les bovins et les chevaux : le séneçon jacobée, parfois appelé Herbe de Saint-Jacques.

Le pissenlit pousse dans tous types de terrains, jusqu'à 3000 m. Sa racine profonde lui permet de résister au gel. Les feuilles sont disposées en rosette; elles sont divisées en lobes aigus, bien qu'elles soient parfois presque entières. Toute la plante contient un latex blanc. Elle est glabre (sans poils).

Confusions possibles : beaucoup d'Astéracées lui ressemblent, mais elles ont souvent des tiges ramifiées et beaucoup sont velues. A priori, toutes sont comestibles.

LE PISSENLIT DANS L'ASSIETTE OU DANS LE BOL

Presque tout se consomme dans le pissenlit : les feuilles, la racine, les boutons floraux, les fleurs.

Les Astéracées sont des toniques amers. Cette amertume leur confère des vertus dépuratives. Cette détoxification agit sur le foie et les reins. Elle agit aussi sur le foie en favorisant l'élimination des toxiques. Ainsi, le pissenlit a une visée digestive et diurétique (c'est cette propriété reconnue depuis longtemps, qui a donné son nom à la plante !) : maux d'estomac, légèrement laxative, dépurative, diurétique (rétention d'eau); mais la qualité première de la plante est qu'elle est cholagogue, c'est-à-dire qu'elle stimule la production de bile. Grâce à cette propriété, elle régule le cholestérol, le diabète et limite l'athérosclérose, l'un des principaux facteurs de risque cardiovasculaire.

Les feuilles sont riches en protéines, en vitamines (C, bêta-carotène), en minéraux (potassium). La racine est riche en inuline, un sucre complexe. Elle a un effet prébiotique, c'est-à-dire stimulante pour les bonnes bactéries du côlon.

UNE RÉCOLTE PRESQUE TOUTE L'ANNÉE !

Les jeunes feuilles récoltées avant la floraison se consomment en salade. Avec le temps, les feuilles deviennent amères. Elles sont alors d'autant meilleures pour le foie !

On peut les consommer cuites, en soupe ou à la façon des épinards. Les racines se récoltent de préférence en automne, et sur des pieds de 2 ans, plus riches en inuline.

On peut les consommer revenues à la poêle, déglacées avec de la sauce soja.



La plante : *Taraxacum dens leonis.*

Autres noms : dent-de-lion, cramaillet, appelée ainsi à cause des lobes aigus et crochus de ses feuilles.

En décoction : 30 g (2 cuillères à soupe) par litre d'eau, décoction 10 min, infusion 1 heure. Boire dans la journée, par cure de 10 jours, par ex en cure de printemps. On peut aussi mettre des feuilles.

Les boutons floraux peuvent être ajoutés à une salade, conservés dans le vinaigre à la manière des câpres. Les fleurs égaient les plats, donnent une tisane colorée et agréable.

PISSENLIT ET BIODYNAMIE

Le pissenlit fait partie des 6 préparations que l'on incorpore au compost dans la pratique de la biodynamie. C'est sa teneur appropriée en silice et potassium qui le rend intéressant. Les capitules sont récoltés et préparés d'une certaine manière. Il en résulte une sorte de terreau incorporé au compost à dose homéopathique avec les autres préparations. Ces préparations sont des informations qui orientent les fermentations du tas de compost.

Allons récolter le généreux et abondant pissenlit, presque toute l'année. Et laissons les enfants essaimer les graines !