

## PISSENLIT OFFICINAL

(*Taraxacum officinalis*)

Famille des Asteracées

Plante **vivace herbacée à latex** blanc. Elle mesure de 5 à 40 cm de hauteur

**Les fleurs** sont jaunes et toutes **ligulées à 5 dents**. Les fleurs extérieures peuvent être teintées de brun sur le dessous.

**Les feuilles** sont basilaires, disposées en rosette.

**La racine** est forte, pivotante, profonde (jusqu'à 50 cm), brune à l'extérieur et blanche à l'intérieur.

## PÉRIODE DE RÉCOLTE

**En usage culinaire :**

- **racines** : automne (mais possible toute l'année).
- **feuilles du centre de la rosette** : toute l'année (en mars, elles sont jeunes, tendres et moins amères, c'est la période optimale).
- **Inflorescence** : avril à mai, en bouton ou épanouie.
- **plante entière** : avant floraison.

**En usage thérapeutique :**

- **racines, feuilles, plante entière** : avant floraison.

## Anecdotes et informations

- Le nom « **pissenlit** » est attesté dès le XVe siècle ; il provient des propriétés diurétiques de la plante, littéralement « **pisser en lit** » soit **uriner au lit**.
- Le pissenlit commun est aussi connu sous le nom de **dent-de-lion**, lié à la forme recourbée de ses feuilles.
- Il est courant de **faire un vœu** lorsque l'on souffle sur les pistils de la fleur.
- Dans la **mythologie grecque**, on dit que c'est de la poussière légère soulevée par les roues du char d'Apollon, Dieu de la lumière, qu'est né le pissenlit aux aigrettes légères dispersées par le vent et dont la fleur se referme au coucher du soleil.
- **L'image représentant une femme soufflant** sur les aigrettes de pissenlit est le logo du dictionnaire Larousse, symbole de « **la connaissance semée à tout vent** ».

## Propriétés médicinales

La plante entière est traditionnellement utilisée comme :

**Apéritive**, stimule l'appétit

**Digestive**, principalement par des effets cholérétiques et cholagogues, soit elle facilite la sécrétion et l'évacuation de bile (le liquide aidant à la digestion des graisses),

**Diurétique** pour favoriser l'élimination rénale d'eau.

Elle peut donc être utilisée pour les troubles digestifs et fonctionnels du foie et de la vésicule biliaire, en cas d'inappétence, mais aussi toute sorte de pathologies qui peuvent être améliorées par un drainage (affections dermatologiques, rhumatismes, gouttes...).

## Recette : la Cramailote ou Miel de Pissenlit

Pour 4 pots de confiture de 350 mL :

**Ingrédients :** 365 g d'inflorescences de pissenlit bien épanouies ; 1,5 L d'eau ; 1 kg de sucre ; 2 oranges ; 1 cuillère à café d'agar agar ; 1 cuillère à café de gingembre en poudre.

- Ôter les parties vertes des inflorescences qui donnent de l'amertume. Les laisser quelques minutes étalées sur une table afin que les insectes puissent s'échapper.
- Disposer les fleurs dans une casserole avec les oranges pelées et coupées, le zeste d'une orange, l'agar-agar, le gingembre et le sucre. Tout recouvrir d'eau froide (1,5 L environ), porter doucement à ébullition et laisser cuire 1 h environ.
- Une fois la gelée sirupeuse, rajouter quelques inflorescences épanouies et bien mélanger. Mettre en bocal, le refermer rapidement et le retourner

Vous pourrez utiliser cette gelée sur des tartines sucrées aussi bien qu'en accompagnement de fromages.

La cueillette sauvage est une pratique qui peut comporter des risques dont il est essentiel d'avoir conscience : **il n'est pas question de cueillir n'importe quoi, n'importe où, n'importe comment !**

Plante présentée par Cécilia MONTINI de Natur'Ame.

Photo d'Eric MONTINI

