



**Connaissance des herbes**

# Pissenlit *Taraxacum officinale*

L'appellation dent-de-lion du pissenlit a donné son nom à la plante en allemand («Löwenzahn»).



## Histoire, botanique et culture

Cette plante quasiment indestructible est considérée depuis l'Antiquité comme une «mauvaise herbe» efficace contre toutes sortes de maux.



## Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

La médecine populaire utilise les feuilles de pissenlit pour une tisane contre les affections du foie et des reins.



## Recette

Salade de pommes de terre au pissenlit



## Histoire – Pissenlit

Il était une fois un vieux lion qui n'avait plus de dents. Il allait à la chasse comme tous les autres lions, mais n'attrapait plus de proies faute de dents. Il n'avait donc plus guère le choix et devait se nourrir de baies et de fines herbes, ce qu'il faisait à contrecœur.

Un jour, dans la forêt, il trouva une dent; il lui vint aussitôt à l'idée que cette dent pointue et acérée pourrait lui être très utile.

Il s'adressa alors à la dent qui se trouvait sur le sol de la forêt et lui fit une proposition: «Faisons un marché», dit le vieux lion édenté. «Tu m'aides à attraper mes proies et à les déchiqueter quand je chasse, et en contrepartie, tu as droit à la moitié». Comme la dent qui se trouvait sur le sol de la forêt ne pouvait pas marcher, tous deux se tombèrent bien vite d'accord et devinrent une paire d'amis inséparables car ils avaient besoin l'un de l'autre.

Un sage magicien transforma le vieux lion et la dent en une plante sauvage qui s'appela dès lors dent-de-lion; cette plante sauvage comestible pousse encore abondamment dans les champs de nos jours.

Comme tous les contes et légendes qui nous viennent en partie des temps anciens, cette histoire comporte une large part de vérité et de sagesse.

La médecine chinoise fait mention de cette plante depuis le 7<sup>e</sup> siècle après J.-C.; en Occident, elle ne fait son apparition dans des écrits qu'aux alentours de 1485.

## Botanique et culture

*Nom:* Pissenlit (*Taraxacum officinale*), *Composacées*

*Noms populaires:* Dent-de-lion, fausse chicorée, laitue des chiens, salade de taupe, or du pré, fleuron d'or

Plante pratiquement indestructible dont il existe quelque 60 espèces différentes dans les zones tempérées nord. Ses racines longues fusiformes qui renferment une sève laiteuse s'enfoncent dans le sol jusqu'à une profondeur de 30 cm. Ses feuilles fraîches, tendres et d'un vert délicat sont généralement disposées en rosettes plates à la base de la plante. La tige d'une blancheur laiteuse ne porte qu'une seule fleur composée (*famille des Composacées*) d'un jaune éclatant.

Le pissenlit pousse abondamment pratiquement partout et dans tous les sols; l'aspect des fleurs et des feuilles varie selon le lieu (ses feuilles ne forment p. ex. que de petites rosettes en haute montagne).

Le pissenlit aime les endroits plutôt ensoleillés, sinon ses feuilles sont sujettes au mildiou. C'est une plante vivace qui résiste bien aux températures hivernales. On peut en utiliser les feuilles, les fleurs, mais aussi les racines.



## Utilisation dans la médecine naturelle

La tisane de feuilles de pissenlit est utilisée dans la médecine naturelle contre les rhumatismes ainsi que les affections des reins et du foie. Le jus de pissenlit fraîchement pressé est efficace contre l'arthrose chronique et les maladies dégénératives de la colonne vertébrale.

On peut lire dans des écrits anciens que le pissenlit peut être utilisé avec succès contre bien des maux comme les troubles de la vésicule biliaire et des voies urinaires, mais aussi contre l'eczéma, et même pour soulager le psoriasis et l'acné. Des études récentes ont également confirmé les vertus curatives de cette «mauvaise herbe».

Son nectar, précieux pour les abeilles et les bourdons, en fait une plante également très utile pour la nature.

## Utilisation dans la cuisine

Au printemps, les jeunes feuilles de pissenlit blanchies sont délicieuses dans n'importe quelle salade printanière. On recouvre pour cela les feuilles plutôt amères d'un film foncé et perméable ou on les attache en bouquet deux semaines avant la récolte.

Il est également possible d'enlever de leur amertume aux feuilles en les faisant tremper env. 2 heures dans de l'eau tiède après les avoir coupées en petits morceaux.

Les feuilles finement coupées peuvent servir pour assaisonner des soupes, des fonds ou des plats de légumes sauvages.

Les petits boutons de pissenlit, macérés comme des câpres, permettent de confectionner de délicieux fromages blancs aux herbes ou des pâtes à tartiner savoureuses.

La gelée de pissenlit ou le miel fabriqués selon une bonne vieille recette de grand-mère apportaient autrefois une diversité bienvenue, d'une douceur suave, dans les repas et faisaient rayonner de joie les enfants.

Un vin de fleurs de pissenlit ou un sirop de pissenlit renferment toute la force de ces fleurs d'un jaune éclatant gorgées de soleil.

Les racines servent à aromatiser la bière et les boissons non alcoolisées ainsi que les toniques aux herbes.

On peut donc se demander à juste titre s'il est légitime de qualifier le pissenlit de «mauvaise herbe» malgré toute sa force et son dynamisme.



## Recette

# Salade de pommes de terre au pissenlit

Pour 4 personnes

800 g de pommes de terre fermes

### Vinaigrette

1 dl	d'eau chaude
1 ½ cuil. à café	de bouillon en pâte ou en poudre
2 cuil. à soupe	de vinaigre de vin blanc
2 cuil. à soupe	de vinaigre balsamique blanc
3 cuil. à soupe	d'huile d'olive
1 cuil. à soupe	d'huile d'olive au citron
1	oignon
5	radis
2-3 bouquets	de pissenlit

- Faire cuire les pommes de terre à la vapeur.
- Éplucher les pommes de terre chaudes, les couper en rondelles, les mettre dans le plat à salade.

### Vinaigrette aux oignons et aux radis

- Dissoudre le bouillon dans l'eau chaude.
- Ajouter au bouillon le vinaigre de vin blanc, le vinaigre balsamique blanc, l'huile d'olive et l'huile d'olive au citron. Bien mélanger le tout au fouet.
- Hacher finement les oignons. Couper les radis en petits cubes.
- Laver le pissenlit, le couper en lanières et l'ajouter aux rondelles de pommes de terre.
- Ajouter les oignons et les radis à la vinaigrette.
- Verser la vinaigrette sur les rondelles de pomme de terre et mélanger.

