

Le Chemin de la Nature



PISSENLIT

Le **pissenlit**, (*Taraxacum* spp.), fait partie de la famille des **Asteraceae**.

C'est une plante vivace à latex* blanc, de 10 à 40 cm et à racine pivotante*.

Au niveau botanique, il existe de nombreuses espèces et sous-espèces des plantes que l'on regroupe sous le nom de pissenlit, d'où de légères variations de forme (polymorphisme) des feuilles, fruits et inflorescences.

- Les **feuilles** sont disposées en rosette* aux lobes triangulaires (en forme de dents de lion d'où un de ses noms scientifiques *dens-leonis*) plus ou moins présents. Pour ne pas se tromper, les feuilles n'ont pas ou peu de poils et, une fois cassées, libèrent un lait blanc appelé latex. Sur le dessous de la feuille, la nervure principale est arrondie.
- Les **inflorescences***, portées par un long pédoncule* creux, sont des capitules* d'une centaine de fleurs ligulées* jaunes, entourés de bractées* recourbées à maturité.
- Les **boutons floraux***, n'ayant pas de tige, sont le plus souvent collés au ras du sol, au milieu de la rosette.
- Les **fruits** sont des akènes*, surmontés d'une aigrette* blanche qui permet la dispersion des graines par le vent.



Rosette de pissenlit (*Taraxacum* sp) et boutons floraux visibles au centre.



Feuilles glabres, polymorphes de pissenlit (*Taraxacum* sp.).





Inflorescence en capitule.



Fleur de pissenlit (*Taraxacum* sp.).



Fruits : akènes à aigrette.



Racine
de pissenlit



CUISINE

Les jeunes feuilles du pissenlit peuvent être servies en salade (elles sont un peu amères) ou blanchies comme des épinards.

Les fleurs sont délicieuses en gelée (la fameuse cramailotte). Elles peuvent aromatiser un vin.

Les boutons floraux*, confits au vinaigre blanc, peuvent être consommés comme des câpres et peuvent être aussi revenus à la poêle. On peut également les ajouter crus dans la salade.

La racine peut être utilisée comme succédané de café. On peut la faire cuire dans l'eau pour venir compléter une purée de pommes de terre. Elle peut être revenue « à la japonaise », à la poêle, avec de la sauce soja.

Salade « tout » pissenlit

Ingrédients

Feuilles ; boutons floraux et racines de pissenlit ; cerneaux de noix ;
huile de noix ; vinaigre de vin ; huile d'olive ; sel.

Préparation

Déraciner les pissenlits en jeunes rosettes avec une pelle, en prenant soin de ne pas abîmer les racines délicates. Privilégier les racines plus claires, voir les blanches, elles seront moins amères.

Prélever un maximum de boutons floraux. Retirer sur place les feuilles trop grosses et abîmées.

À votre retour, mettre tout à tremper dans une bassine pour retirer plus facilement la terre.

Vous pouvez broser les racines.

Préparer les feuilles dans un saladier avec quelques cerneaux de noix et une sauce vinaigrette à l'huile de noix et au vinaigre de vin. Couper les racines en tronçons d'environ 1 cm et les poêler à l'huile d'olive 20 à 30 mn, à feu moyen, avec un peu de sel, jusqu'à ce que leurs arômes se développent et que l'amertume diminue.

Dix minutes environ avant la fin, ajouter les boutons floraux.

Déposer la poêlée encore chaude sur la salade.

Il est possible d'ajouter un œuf dur coupé en morceaux ou mollet, à votre convenance.

Il n'y a plus qu'à déguster !



PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

> Parties de la plante utilisées : feuilles et racines

Le pissenlit est une sorte de « chef d'orchestre » des organes digestifs.

On utilise le pissenlit en cas de manque d'appétit, excès de table, mauvaise digestion, mais aussi problèmes de peau, allergies, problèmes rhumatismaux* et articulaires, calculs rénaux*, cellulite, constipation...

- Les feuilles sont stimulantes des fonctions biliaires et hépatiques. On dit qu'elles sont cholérétiques* et cholagogues*.
- Les racines ont des propriétés prébiotiques* (grâce à la présence d'inuline), laxatives* douces, anti-inflammatoires*.
- Les feuilles et les racines sont apéritives* et dépuratives*.



REMÈDES

> Pour les feuilles :

- **Séchage des feuilles**

Vous pouvez faire sécher votre récolte de feuilles de pissenlit, à l'abri du soleil, dans un endroit sec et aéré. Mais la température idéale de séchage des feuilles (autour de 40°C) ne pourra être atteinte qu'avec un four (à chaleur tournante, légèrement entrouvert) ou un déshydrateur ou à côté d'un radiateur. Vous pouvez ensuite les conserver dans un sachet en papier kraft.

- **Infusion des feuilles**

Préparation

Infuser 10 g de feuilles séchées dans 500 mL d'eau chaude à 85 - 90 °C, pendant 15 minutes. Prendre soin de ne pas utiliser d'eau bouillante : pour cela utiliser un thermomètre à sonde ou une bouilloire sur laquelle on peut choisir la température. Il est aussi possible d'apprendre à repérer à l'œil la température idéale (entre 85 et 90°C°), elle a lieu lorsque de toutes petites bulles se forment au fond de la casserole.

Utilisation

Boire dans la journée, une tasse 3 fois par jour, de préférence 15 minutes avant les repas afin d'améliorer la digestion en stimulant les sécrétions digestives. Cette tisane est naturellement amère, cette sensation participe à son action médicinale. En effet, lorsque les récepteurs gustatifs aux molécules amères sont stimulés, cela envoie un message au corps qui va produire une hormone (la ghréline) qui stimule l'appétit et la sécrétion des sucs gastriques.

> Pour les racines :

- **Séchage des racines**

Bien nettoyer les racines récoltées en les débarrassant de toute la terre avec une brosse puis en les rinçant rapidement à l'eau claire.

Pour les faire sécher, il faudra d'abord les couper en petits tronçons de 0,5 à 1 cm, puis réaliser un pré-séchage au four légèrement entrouvert, à chaleur tournante ou au déshydrateur à une température de 60 à 70°C. Puis dans un endroit sec et aéré, si possible près du radiateur ou au déshydrateur, continuer le séchage entre 20 et 40°C. Vous pouvez les conserver ensuite dans un sachet en papier kraft.



- **Décoction des racines**

Préparation

Placer 3 à 4 g dans une casserole, recouvrir de 150 mL d'eau, et chauffer à petits bouillons, en laissant monter doucement en température. Laisser frémir pendant une dizaine de minutes. Puis laisser infuser 10 minutes de plus hors du feu.

Utilisation

Boire dans la journée, une tasse 3 fois par jour, de préférence 15 minutes avant les repas afin d'améliorer la digestion en stimulant les sécrétions digestives. Cette tisane est naturellement amère, cette sensation participe à son action médicinale. En effet, lorsque les récepteurs gustatifs aux molécules amères sont stimulés, cela envoie un message au corps qui va produire une hormone (la ghréline) qui stimule l'appétit et la sécrétion des sucs gastriques.

Les remèdes à base de pissenlit peuvent se prendre en cure de 3 semaines avec une semaine de pause entre chaque cure.



CONTRE-INDICATIONS

La consommation du pissenlit est contre-indiquée de manière absolue en cas :

- d'allergie au latex ou croisée aux **Asteraceae**.

Ne pas consommer de pissenlit en trop grande quantité ou utiliser des remèdes réalisés avec du pissenlit en cas :

- d'ulcère à l'estomac (car il stimule la sécrétion de sucs gastriques, qui pourraient aggraver les plaies),
- d'ulcère duodénal*,
- d'inflammation ou d'obstruction des voies biliaires,
- de grossesse ou d'allaitement,
- de prise de médicaments diurétiques (les effets diurétiques s'additionneraient),
- de maladie grave du foie,
- de diabète ou d'insuffisance rénale,
- d'insuffisance cardiaque.

GLOSSAIRE

Aigrette – Faisceau de poils ou de soies que portent les fruits (ou les graines) de certaines plantes et qui facilite leur dispersion par le vent (anémochorie). On parle également de pappus. Exemples : les akènes du pissenlit (*Taraxacum* spp.).

Akène – Fruit sec, indéhiscent (ne s'ouvrant pas à maturité), à une seule graine non soudée à la paroi interne du fruit. Chaque fleur peut donner naissance à un seul akène ou à plusieurs akènes (polyakène).

Antiagrégante plaquettaire – Qui s'oppose à l'agrégation des plaquettes. Physiologiquement, le rôle de ce mécanisme est d'empêcher des hémorragies. Cependant, dans certaines pathologies, ce mécanisme peut conduire à la formation de caillots pouvant boucher des vaisseaux sanguins ou artères et ainsi être à l'origine de thromboses, d'infarctus ou d'embolies. Les antiagrégants plaquetitaires ont donc un rôle dans la prévention des pathologies cardiovasculaires.

Anti-inflammatoire – Qui lutte contre l'inflammation.

Apéritive – Qui stimule l'appétit.

Boutons floraux – Lorsque la fleur est jeune, avant floraison, on parle de bouton floral. A ce stade, les organes floraux se développent à l'abri du périanthe (ensemble des pièces florales stériles (pétales et sépales) qui entourent en général les pièces fertiles d'une fleur) et sont regroupés sur un axe très court.

Bractée – Organe qui accompagne la fleur ou l'inflorescence ayant un aspect variable : une petite feuille, une membrane, une écaille ou encore une pièce florale. Elle est ainsi positionnée à la base d'un pédicelle floral, d'une inflorescence ou sur le pédoncule de celle-ci.

Calculs rénaux – Concrétions solides qui se forment par précipitation de certains composants (calcium, cholestérol, bilirubine) dans le rein ou le reste de l'appareil urinaire.

Capitule – Inflorescence constituée de nombreuses petites fleurs très serrées, situées côte à côte et portées par de très courts pédoncules insérés sur un vaste réceptacle commun. Exemples : les inflorescences typiques des *Asteraceae* souvent assimilées à une fleur unique alors qu'il s'agit de dizaine de petites fleurs.



Cholagogue – Qui facilite l'évacuation de la bile (liquide biologique, fabriqué par le foie et jouant un rôle dans la digestion des graisses) par la vésicule biliaire vers l'intestin en induisant sa contraction ainsi que l'ouverture du sphincter qui les sépare. Pour information, la vésicule biliaire est le lieu de stockage de la bile. Elle va y subir une transformation et, par réabsorption d'eau et de minéraux, devenir plus concentrée en acides biliaires qui facilitent la digestion des lipides.

Cholérétique – Qui active la sécrétion de la bile par les cellules du foie. La bile est un liquide biologique, fabriqué par le foie et jouant un rôle dans la digestion des lipides (graisses).

Dépurative – Qui permet l'élimination des toxines de l'organisme.

Duodéal – Au niveau du duodénum qui est la première portion de l'intestin grêle.

Inflorescence – Type de disposition des fleurs (capitule, ombelle, cyme...) chez différentes espèces.

Latex – Liquide, souvent laiteux, à consistance plus ou moins épaisse et en général blanc qui est produit par certaines plantes. Il s'écoule quand on casse un organe (tige, pétiole...).

Laxative – Qui facilite l'évacuation des selles, en accélérant le transit intestinal, et permet ainsi de soulager la constipation.

Ligulée – Se dit d'une fleur en forme de petite languette constituée de 5 pétales soudés et développée unilatéralement, vers l'extérieur du capitule de certaines Asteraceae.

Pédoncule – Axe d'une fleur solitaire ou axe d'une inflorescence, sur lequel sont insérés les pédicelles (petites ramifications du pédoncule d'une inflorescence portant chacune à leur sommet une seule fleur). Le pédoncule prend en général naissance sur la tige de la plante mais parfois non, comme pour le pissenlit (*Taraxacum spp.*).

Prébiotique – Qui aide au rétablissement d'une bonne flore digestive, en nourrissant cette flore.

Problèmes rhumatismaux – Désigne, de manière générale, l'ensemble des douleurs articulaires.

Racine pivotante – Racine principale, bien plus développée que les radicelles et s'enfonçant verticalement dans le sol. Elle assure à elle seule l'ancrage de la plante et peut aussi jouer le rôle de réserves. On parle aussi de racine pivot.

Rosette – Groupe de feuilles disposées en cercle, très rapprochées les unes des autres, qui se situe au niveau du sol. Beaucoup de plantes bisannuelles (faisant leur cycle de vie sur 2 ans) forment une rosette durant la première année de leur existence. De nombreuses vivaces herbacées se maintiennent sous forme de rosette l'hiver alors que le reste de la plante a disparu.

Le Chemin de la Nature

LECHEMINDELANATURE.COM

