

Fiche Descriptive

► Espace Patrimoine Naturel / Végétaux / Plantes médicinales

◀ Le pissenlit

Le pissenlit (ou Dent de lion) était, il y a plusieurs millénaires, très bien considéré en Chine et, en Inde, la médecine l'utilisait pour la perte de poids. Ce sont les arabes, bien plus tard, au Xème siècle, qui constatèrent que le pissenlit augmentait très nettement le volume des urines. L'Europe médiévale, qui croyait alors que l'apparence d'une plante indiquait ses usages thérapeutiques avait associé cette fleur jaune aux troubles du foie et l'utilisait pour traiter la jaunisse et les calculs biliaires.



Le pissenlit a des propriétés diurétiques, cholagogues et dépuratives

Le suc laiteux du pissenlit est très riche : il contient chlorophylle, gomme, inuline, albumine, sels minéraux, provitamine A, vitamines B et C, ainsi qu'un composé particulier, la taraxine, qui lui confère son goût amer et acre. On utilise aussi bien ses racines, ses feuilles que ses fleurs.

Grand ami du foie, il augmente considérablement le volume de la bile, le pissenlit favorise l'élimination de l'acide urique et du cholestérol. Non content de réguler le travail des intestins paresseux en venant à bout de la constipation, même opiniâtre, et de quelques maladies de peau, il estompe aussi la cellulite et soulage les douleurs rhumatismales. Ce puissant tonique qui nettoie le sang favorise la circulation sanguine.

En cas de calculs biliaires ou d'obstruction des conduits biliaires, consulter un thérapeute avant d'en manger! Les personnes allergiques aux plantes de la famille des astéracées peuvent également réagir défavorablement.

Côté cuisine, à l'exception de ses racines très amères, tout se mange dans le pissenlit. Les fleurs servent à réaliser des confitures et un vin apéritif. Les boutons, confits au vinaigre, fournissent un excellent condiment, le vinaigre de macération servant ensuite pour des assaisonnements divers. Les feuilles crues sont particulièrement appréciées sous forme de tendres rosettes printanières, additionnées d'œufs mollets, de croutons et de lardons. Cuites, elles fournissent un légume original tout en étant utiles à la santé!

Pour en savoir plus : <http://www.plantes-et-sante.fr/>

