

## Le pissenlit



C'est la saison !! Le pissenlit de son nom latin : *Taraxacum officinalis*, prolifère bien dans nos jardins avec sa longue racine. De la famille des astéracées, c'est un diurétique et un drainant hépatique gratuit.

Les akènes à aigrettes que produisent souvent les espèces de ce genre sont très connus. Il est traditionnel de souffler dessus pour les voir s'envoler.

Vous connaissez ces feuilles « salade de taupe » ou « barabans », en entrée avec une vinaigrette au printemps mais les racines et les fleurs ont bien des propriétés !

Riche en micronutriments, il contient une bonne source de vitamine C, de vitamine A et B, de bêta-carotène. La teneur en protéines, en fibres et en lipides du pissenlit serait même supérieure à la quantité moyenne présente dans les légumes. Mais il est aussi riche en fer, en calcium et en potassium. La nature étant bien faite c'est peut-être pour cela qu'il pousse à la sortie de l'hiver !

**Les racines** seront bénéfiques pour éliminer les toxines du foie, la vésicule biliaire et les reins. Une aide pour les problèmes cutanés et agit sur la constipation. A manger cru dans la salade.

**Les feuilles** pour leur action diurétiques= (dépuratives sur le sang) crues en salade ou pour d'autres cuites comme les épinards.

**Les fleurs en sirop pour la toux** : 2 poignées de fleurs pour un litre d'eau. Chauffer jusqu'à ébullition et laisser refroidir une nuit. Bien égoutter. Ajouter 1 kg de sucre dans le jus récupéré. Laisser cuire jusqu'à consistance d'un sirop. 4 cuillères à café par jour maximum.

**Le suc laiteux** qui coule des tiges aurait une action contre les verrues à tester si vous n'êtes pas allergique au latex.

*Les précautions seront de misent pour les personnes en insuffisance rénales ou cardiaque, allergique au latex ou ayant une gastrite. Les indications ne dispensent pas de l'avis d'un professionnel.*

Après cela vous ne regarderez plus le pissenlit comme la fleur « qui fait « faire pipi au lit » !



Sonia Djelassi – naturopathe - [www.sonia-naturo.com](http://www.sonia-naturo.com) tous droits réservés.