

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 tous droits réservés.