

Pissenlit (*Taraxacum officinale*)

("Dent de lion")

Type de plante: *Herbacée*

Vivace à latex blanc

Famille: *Asteracées*

Parties utilisées: *feuilles, boutons floraux, fleurs, racines*



- **Descriptif**

Le pissenlit pousse en rosette avec une racine pivotante.

Les feuilles sont lobées aux dents aiguës.

Le capitule floral, jaune est unique au sommet d'une hampe (tige) creuse. Cette inflorescence est composée de nombreuses fleurs ligulées (soudées) à 5 pétales.

Les akènes (fruits) sont terminés par des aigrettes soyeuses pour faciliter leur dispersion.



A savoir : la forme de la feuille de pissenlit peut varier beaucoup. Pour être sûr de bien l'identifier avant la floraison, pensez à vérifier la présence de latex blanc, la présence de boutons floraux dans la rosette basale et la nervure centrale sur le dessous de la feuille qui est arrondie.

- **Propriétés**

- apéritif
- détoxifiant
- diurétique
- stimule la fabrication et l'excrétion de bile
- assainit la peau
- laxatif.

- **Usages traditionnels**

En interne :

rénale, dermatoses (acné, eczéma) constipation, problèmes de poids

En externe:

dermatoses (décoction de racines)

Recette : aperol de pissenlit

À l'instar de la boisson italienne, légèrement amère

Ingrédients :

- 2 gros bouquets de pissenlit
- Une bouteille de vin blanc
- 1 orange BIO
- 100 gr de sucre de canne BIO

Préparation :

Laver les pissenlits. Ne garder que les pétales.

Verser le vin dans un grand bocal, ajouter les pissenlits, l'orange coupée en rondelles et le sucre de canne.

Laisser macérer à l'abri de la lumière pendant au moins 15 jours.

Filter et déguster bien frais avec si on veut une rondelle d'orange et des glaçons.

Recette : olives de pissenlit

Ingrédients :

- 1 c à s d'huile d'olive
- 3 poignées de boutons de pissenlit
- 2 pincées de sel marin (aux herbes sinon ajouter une pincée d'herbes de Provence ou autres)
- 2 c à s de vin blanc

Préparation :

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.

Ajouter les boutons de pissenlit et cuire à feu vif en remuant jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur foncée (4 à 6 minutes).

Ajouter le sel, les herbes et le vin et continuer la cuisson en remuant jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.

Servir froid ou tiède en apéritif.

Recette : café de pissenlit

Préparation :

Cueillir les racines de pissenlit à l'automne ou au printemps.

Bien les laver avec une brosse.

Les couper en rondelles.

Les mettre au four préchauffé à 100°C, pendant 30 minutes à une heure en surveillant pour éviter que cela ne brûle. Elles deviendront foncées comme le café et seront cassantes.

Moudre les racines torréfiées avec un moulin à café et stocker dans un contenant à l'abri de l'humidité.

Pour une tasse : mettre une cuillère à soupe de poudre de racines dans de l'eau bouillante

A savoir :

Penser à cueillir les bourgeons de pissenlit en même temps que les fleurs. Ils sont délicieux, comme des câpres avec les aromates de son choix (ail, thym, aneth, poivre, piment etc...)

Recette : boutons de pissenlit en conserve

(faux câpres)

Ingrédients :

- 200 ml de vin blanc (facultatif : on peut le remplacer par du vinaigre et de l'eau)
- 200 ml d'eau
- 200ml de vinaigre
- 3 feuilles de laurier
- 3 gousses d'ail coupées en deux
- ½ piment doux (ou fort) coupé en deux
- 3 clous de girofle
- 1 c à c de graines de moutarde jaune
- 1 c à c de sel et 1 c à c de sucre
- 4 poignées de boutons de pissenlit (non éclos)

Préparation :

Porter le liquide à ébullition avec les épices.

Ajouter les boutons de pissenlit et continuer la cuisson pendant 3 minutes. Verser encore chaud dans les bocaux stérilisés et fermer rapidement.

Conserver à l'obscurité.

Les boutons de pissenlit accompagnent très bien la charcuterie et le fromage.

A savoir :

On peut remplacer les boutons de pissenlit par d'autres plantes sauvages : boutons de coquelicot, d'acacia, de tilleul, de belle de nuit, de capucine, de pâquerette, de marguerite, de feuilles de pourpier ou d'orpin, ou de jeunes fruits de monnaie-du-pape, de radis ou d'autres brassicacées, des bulbes d'ail des vignes ou des ours.

Recette : la crameillote - miel de pissenlit

Ingrédients (pour 4-5 pots de confiture):

- 370 fleurs de pissenlit
- 2 citrons BIO
- 2 oranges BIO
- 1 litre et demi d'eau
- 1 kg de sucre de canne BIO
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

Laver les pissenlits et détacher les pétales puis les mettre dans une casserole avec l'eau et les agrumes coupées en fines rondelles.

Faire frémir et laisser mijoter pendant une heure.

Filter le tout en pressant les agrumes pour avoir un maximum d'arômes.

Ajouter le sucre et faire cuire environ 45 minutes jusqu'à obtenir une texture qui ressemble au miel.

Verser la crameillote dans des pots à confiture stérilisés, laisser les refroidir. Étiqueter.

A savoir :

Penser à cueillir les bourgeons de pissenlit en même temps que les fleurs. Ils sont délicieux, comme des câpres avec les aromates de son choix (ail, thym, aneth, poivre, piment etc...)