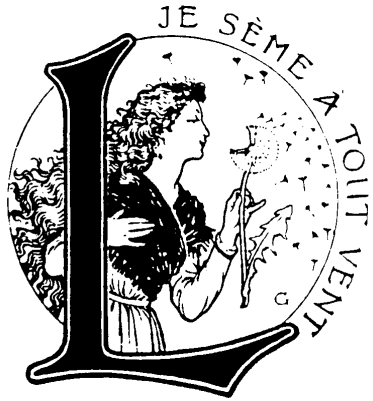
Terre des Plantes
Association nantaise pour la découverte du monde végétal

Courriel : info@terre-des-plantes.fr
http://perso.wanadoo.fr/terre.des.plantes

Le Brin d'Herbe
Journal de l'association

Le pissenlit



Le Pissenlit :	*Taraxacum Officinalis* *Taraxacum Dens-Léonis*
Famille :	Astéracées (Ex-Composées).
Parties utilisées :	La Racine, la Feuille, la Fleur.
Noms régionaux :	Dent de lion, Couronne de moine, Laitue de(s) chien(s), Chicorée, Flori(o)n d'or, etc...

Description

Le Pissenlit est une plante herbacée, vivace pouvant atteindre 50 cm de hauteur. Elle est spontanée dans les lieux humides de presque toutes les régions du monde, jusqu'à 2 000 m.

La Racine de couleur brun-rougeâtre, qui peut atteindre une trentaine de centimètre, est pivotante à rhizome court et épais. Les racines de certaines espèces de l'Asie Centrale fournissent un latex dont on tire du caoutchouc.

La Tige est creuse, et contient un latex blanc.

Les Feuilles très découpées sont groupées en rosette basale.

Les Fleurs solitaires sont de couleur jaune d'or (florin d'or) à languettes formant de larges capitules sur un long pédoncule radical, lisse et creux. Toutes les fleurs du réceptacle sont ligulées et semblables. Leurs dimensions diminuent du pourtour vers l'intérieur, où elles sont fermés en bouton.

Le Fruit est un akène gris, ovale, écailleux et côtelé. Il est surmonté d'un filament terminé par une aigrette plumeuse. Elle permet la dissémination des graines par le vent.

La Racine pivotante est un atout pour le Pissenlit. En effet, cette racine aide le Pissenlit à survivre dans des conditions défavorables, car elle contient des réserves de nourriture, et va chercher l'eau dans le sol à une grande profondeur. Le Pissenlit peut se régénérer à partir de morceaux de racines, même si elle est coupée à 15 centimètres sous la surface du sol.

Un peu d'histoire

Le Pissenlit, pour nous très commun, est passé dans le temps, sans marquer l'histoire. Ce n'est qu'au Moyen Âge, au 13ème siècle, qu'il commence à faire parler de lui. Albert le Grand, voyait dans le Pissenlit le "Flos Campi" de la Bible.

Dans les mêmes temps, les "Glossaires" le mentionne sous quatre noms, dont l'un Taraxacum, est resté dans la nomenclature moderne. Ce sont sans doute les invasions barbares qui ont contribué à le répandre aussi largement. C'est au 15ème siècle que le Pissenlit prend une importance médicale et scientifique. A cette époque, il est surtout considéré comme un vulnéraire employé dans la guérison des plaies et blessures.

Au 16ème siècle, en 1546, H. BOCK est le premier à lui reconnaître les vertus diurétiques, auxquelles il doit son nom populaire français (Pisse au lit). Il faut attendre le 18ème siècle pour que le Pissenlit soit utilisé dans les maladies du foie. Puis il est abandonné par la médecine populaire. Ce n'est qu'au 19ème siècle qu'il prend une place de premier plan en phytothérapie, place qu'il n'a jamais perdu jusqu'ici.

Au 19ème siècle, les Suisses appellent le Pissenlit "Franzosesalat", tellement étonnés de voir les Français consommer cette plante en salade.

En occident, on sépare toujours les feuilles et la racine; les chinois utilisent la plante entière, qu'ils appellent: "pu gong ying".

Au Jardin

Le Pissenlit indique un sol riche en éléments nutritifs (notamment en azote). Le Pissenlit ameublit le sol en profondeur, améliore la structure et le drainage du sol, amène en surface des éléments nutritifs du sous-sol; le Pissenlit, est riche en fer, sodium, zinc, potasse et phosphore. Les fleurs de Pissenlit attirent les syrphes dont les larves mangent les pucerons. Les fleurs fournissent aux abeilles un abondant nectar qui servira à la fabrication du miel. 125 000 visites de capitules de Pissenlit sont nécessaire pour obtenir 1 Kg de miel. Le Pissenlit dégage de l'éthylène, un gaz qui accélère le mûrissement des fruits, notamment des tomates.

Le pissenlit est indispensable au jardin biologique comme la Mâche et la Romaine, et se récolte tout l'hiver. Les pieds peuvent rester en place plusieurs années de suite.

Si vous regardez une pelouse de près, vous vous apercevrez que, dans la plupart des cas, le gazon est fait de toutes sortes de plantes. Les jardiniers biologiques acceptent en général cette situation, qui permet à la pelouse d'abriter une faune variée. Un mélange d'espèces donne à une pelouse, un air de bonne santé, et assure un bon couvert végétal. N'utilisez pas d'herbicides sur les pelouses, ce sont des espaces, pour les loisirs, pas pour les poisons. Pour contrôler le Pissenlit dans une pelouse, il faut le couper sous la surface du sol avec un vieux couteau de cuisine. Un traitement localisé avec du sel est efficace, mais il faudra ressemer les zones traitées après que le sel aura été lessivé.

Utilisation

Le Pissenlit est un tonique amer. Il est employé comme stimulant des fonctions digestives. Par ses principes amers, il est apéritif et stimulant des fonctions biliaires.

Les Feuilles de Pissenlit, consommées en salade, au tout début du printemps, sont dépuratives et laxatives, et elles favorisent l'élimination des toxines accumulées en hiver.

La Racine joue un rôle dépuratif tonique doux, contre un large éventail d'affections: des calculs biliaires à la jaunisse. Elle est d'une aide précieuse en cas de constipation et lors des affections toxiques chroniques, telles que les inflammations articulaires, l'eczéma et l'acné. Les racines doivent être récoltées en automne.

La Sève blanche des tiges et de la racine peut s'appliquer localement sur les verrues.

Quelques recettes

- On peut transformer les racines en un succédané de café: torréfier les racines de Pissenlit, et y ajouter de la chicorée.
- On peut transformer les fleurs en un vin: verser 4,5 litres d'eau sur dix poignées de fleurs fraîchement cueillies. Couvrir et mettre de côté. Au bout de trois jours, filtrer. Faire bouillir le liquide pendant 30 minutes et ajouter 1,5 Kg de sucre, un peu de gingembre râpé et le zeste d'un citron ou d'une orange. Laisser refroidir, puis ajouter de la levure de bière; couvrir et laisser fermenter 2 jours. Faire décanter ensuite dans des dames-jeannes et mettre au frais.
- Avec les fleurs, on peut réaliser une excellente confiture, qui a la couleur du miel.
- Avec les feuilles, on peut faire de délicieuses salades, riches en vitamines A et C (Voir la recette: Une bonne Salade).

Imprimer cette page Fermer la fenêtre Haut page