LE PISSENLIT AMELIORE

Taraxacum officinale L.

Plante angiosperme-dicotylédone-asterale
Famille: *Asteraceae*
Genre: *Taraxacum*
Origine: indigène dans les zones tempérées du globe
Exposition: ensoleillée
Type de sol: frais, profond, humifère
Type de végétation: plante vivace
Hauteur: les hampes florales peuvent atteindre 40 cm
Inflorescence: capitule jaune

Semis: de mars à fin juin, semer directement en place quelques graines, tous les 10 cm, en lignes séparées de 30 cm à 1 cm de profondeur.
Plantation: courant juillet en pleine terre, couper des tronçons de racines de vieux plants, les planter à une distance de 20 cm et 30 cm entre les lignes (fragment de racine).
Blanchiment: en octobre – novembre, pratiquer le blanchiment, au fur et à mesure des besoins:

- en recouvrant les plantes par buttage;

- en couvrant les plantes de pots;

- ou en mettant les racines dans un bac rempli de tourbe, à l'abri de la lumière, à la manière des endives.

Récolte: minimum 7 mois après la plantation ou le semis, couper les rosettes au ras des racines, dès la fin de l'hiver à début avril.

Cette plante aurait été apportée aux Etats-Unis au début de la colonisation européenne au XVIe siècle par les immigrants allemands et anglais pour se nourrir et comme remède pour le foie et les reins.
Le pissenlit est l'une des meilleures plantes nettoyante de l'organisme. Ses principes actifs sont nombreux, il est riche en sels minéraux et en vitamines A, C, F pour ne citer que cela.
Ses propriétés sont dépuratives, diurétiques, toniques, laxatives, stimulant de la sécrétion biliaire.

Au niveau gustatif, toutes les parties de la plantes sont utilisées:

- racines (fraîches râpées en salade ou cuite à la vapeur ou encore torréfiée est la partie de la plante la plus efficace de la plante);

- feuilles et fleurs (fraîches en salade);

- les racines torréfiées constituent un substitut du café.

Feuille: sessile, en rosette, découpée en lobes triangulaires très aigus.
Fleur: hermaphrodite, ligulée, groupée en capitule unique.
Fruit: akène épineux, surmonté d'une aigrette stipitée.
Mode de reproduction: sexuée, à partir des graines et par bouturage de tronçons de racines

Recette - Salade paysanne

Ingrédients

- 300 g de pissenlit
- 50 g de gruyère
- 50 g de lardons
- 20 g de noix
- 2 c à soupe de vinaigre citronné
- 2 c à soupe d'huile de tournesol
- sel
- poivre

Préparation

1. Couper les lardons en dés, les faire griller à la poêle.
2. Laver les feuilles de pissenlit et les égoutter soigneusement.
3. Couper des dés de gruyère.
4. Mettre le tout dans un saladier et y ajouter la vinaigrette et les noix hachées grossièrement.
5. Bon appétit!

HAINAUT DEVELOPPEMENT
Agence de Développement de l'Economie et de l'Environnement de la Province de Hainaut
boulevard Initialis 22 - 7000 MONS
0800 15 500 (n° gratuit) - www.hainaut-developpement.be