

Dans cette chronique mensuelle, je vous invite à aller à la rencontre des herbes sauvages appelées « simples », et à les (re)découvrir sous leurs diverses facettes.

Vous allez aimer celles que l'on surnomme injustement « mauvaises herbes » ...



Une chronique mensuelle sur les bienfaits des plantes médicinales

Chronique des bonnes herbes



LEXIQUE

Certains mots ne vous sont pas familiers ? Pas de panique ! Voici quelques définitions pour vous éclairer (mots en italiques dans le texte)

Akène : graine qui ne s'ouvre pas spontanément à maturité

Inflorescence : groupement de fleurs

Ligulée : fleur élémentaire en forme de languette allongée

Amer : stimule la fonction gastrique et l'appétit

Tonique : augmente l'énergie vitale

Diurétique : augmente le volume et la fréquence des urines

Cholagogue : aide à l'évacuation de la bile

Cholérétique : aide à la production de bile

Décoction : mode de préparation par ébullition pour les parties dures des plantes (graines, racines, écorces)

Infusion : mode de préparation partant dans l'eau froid et chauffant sans ébullition, pour les parties fragiles des plantes (feuilles, fleurs)

Mellifère : dont le nectar est utilisé par les abeilles pour produire le miel

Inflorescence du pissenlit



Le pissenlit

Taraxacum officinalis, *Taraxacum dens leonis*

Le pissenlit est probablement l'une des plantes sauvages les plus connues. Mais savez-vous à quel point c'est un petit trésor, tant sur le plan médicinal que nutritionnel ?

PRESENTATION BOTANIQUE

Le pissenlit, dont il existe environ trente espèces et mille deux cents sous-espèces en Europe, est l'une des plantes sauvages les plus répandues et connues. On la retrouve aussi bien en ville que dans les prés ; il épanouit ses fleurs jaunes d'or tant dans les jardins de particuliers qu'en haute montagne.

Associé aux souvenirs d'enfance, il se distingue en fin de floraison par ses « boules floconneuses », formées des graines dites « akènes » essaimées au gré du vent ou du souffle d'un bambin. Sa longue tige lisse naît d'un ensemble de feuilles disposées en rosette, profondément dentées, d'où son surnom de « dent-de-lion ».

Cette plante vivace appartient à la famille des Astéracées (autrefois appelée Composées). Astéracées comme aster, mot latin signifiant astre ou étoile, tel notre soleil, il renvoie ainsi à la forme de la fleur faisant penser à un petit soleil rayonnant.



Feuilles en rosette

A l'observation minutieuse, la fleur ne se trouve pas là où vous croyez ! Le pissenlit, en effet, ne porte pas une fleur unique mais une *inflorescence*, c'est-à-dire un regroupement de plusieurs centaines de fleurs dites « ligulées » et regroupées en un gros capitule. Si vous arrachez un pétale de pissenlit, vous arrachez une fleur à la base de laquelle vous pourrez observer les organes reproducteurs (étamines, pistil).



En déchirant la feuille ou en brisant la racine ou la tige du pissenlit, vous verrez s'en écouler un suc laiteux appelé « latex ». Contrairement à d'autres plantes, celui-ci n'est pas irritant pour la peau. Bien au contraire, il contient des principes actifs pour le foie et la vésicule biliaire.

Origines et mythologie du pissenlit



Apollon conduisant le char du soleil

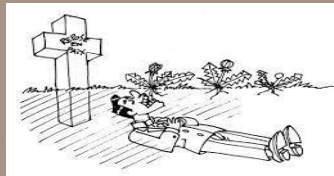
L'origine du Pissenlit daterait de l'Antiquité grecque. Dans la tradition mythologique, c'est grâce au char d'Apollon que le pissenlit aurait été créé. Ce dieu du Soleil, en se déplaçant sur son char céleste, aurait généré une telle poussière que celle-ci, en retombant, se serait transformée en plante : le Pissenlit.



Fleur ligulée de pissenlit avec ses organes reproducteurs

« On mange les pissenlits par la racine » quand tout est fini, mort et enterré profondément dans la terre.

Cette expression viendrait-elle de la forte racine en pivot du pissenlit, qui peut facilement atteindre 30 cm de profondeur ou plus ?



Autrefois, le pissenlit fructifié (c'est-à-dire surmonté de petites graines en aigrettes formant une boule) était associé à diverses traditions populaires. Parmi les plus connues, celle dite de la « boule magique divinatoire » consistait, pour la jeune fille qui la dispersait de son souffle, à estimer le nombre d'années la séparant de son mariage. Autant de fois devait-elle souffler, autant d'années devrait-elle attendre. Si les graines s'envolaient, le mariage serait heureux ; si elles descendaient, mieux valait attendre de meilleures augures...

Quant à son appellation de pissenlit, il n'est pas difficile de deviner son origine, qui n'est autre que l'herbe des « pisse en lit », en raison de ses vertus diurétiques.

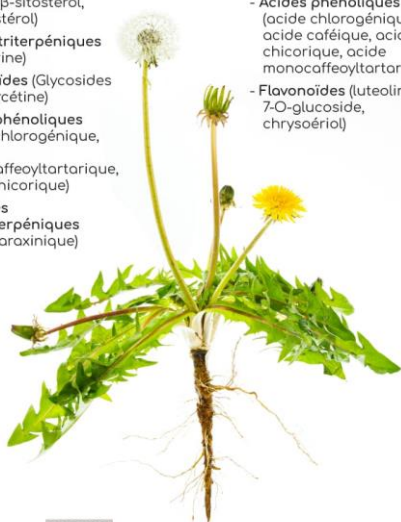
PRINCIPES ACTIFS DU PISSENLIT

FEUILLES et TIGES

- Stérols (β-sitostérol, stigmasterol)
- Alcools triterpéniques (α-amyrine)
- Flavonoïdes (Glycosides de quercétine)
- Acides phénoliques (acide chlorogénique, acide monocaffeoyltartarique, acide chicorique)
- Lactones sesquiterpéniques (acide taraxinique)

FLEURS

- Acides phénoliques (acide chlorogénique, acide caféique, acide chicorique, acide monocaffeoyltartarique)
- Flavonoïdes (luteoline 7-O-glucoside, chrysoérial)



RACINES

- Alcools triterpéniques (taraxastérol)
- Lactones sesquiterpéniques (ixerine D, ainsioside, Acide β-D glucoside taraxinique, Taraxocolide β-D glucoside, Tetrahydroridentine B, 11β,13-dihydroxylactucine)
- Acides phénoliques (acide chlorogénique, acide caféique, acide chicorique, acide monocaffeoyltartarique)

Crédit photo : Nutrixeal

Composition : dans les feuilles, la tige et les fleurs, principe amer, flavonoïdes et taraxanthine (pigment lutéinique).

Dans la racine, acides et stérols, fructosanes. Les feuilles sont également riches en manganèse et en vitamines C (si elles sont crues).

Propriétés du pissenlit

Le pissenlit est une herbe dite *amère* : elle excelle en salade pour les personnes ayant perdu l'appétit.

Egalement dite *tonique*, *diurétique*, *cholagogue*, *cholérétique*, elle sera indiquée en cas de digestions difficiles, de foie et vésicule biliaire « paresseux », de troubles cutanés sec (type eczéma), notamment en cures printanières.

Déjà aux XVIIe et XVIIIe siècles, le pissenlit est considéré comme l'une des principales plantes *hépatiques*. Lorsque la biologie moderne a démontré que le suc du pissenlit permet d'accroître la sécrétion de bile par le foie et son expulsion par la vésicule biliaire, elle ne faisait que confirmer les observations faites par les Anciens.

Contrairement à l'artichaut souvent conseillé pour drainer le foie, le pissenlit a l'avantage de convenir à un plus grand nombre de personnes, notamment lorsque l'énergie vitale est trop faible pour effectuer une dépuración.

Le suc du Pissenlit était considéré dans l'Antiquité comme remède spécifique des troubles de la vue. Son nom scientifique « *Taraxacum* » vient du grec « *taraxis* » signifiant « trouble des yeux ». Or, il est étonnant de constater qu'en Médecine Traditionnelle Chinoise, les troubles de la vue sont associés à une perturbation du Foie...



Usage médicinal du pissenlit

En fonction des propriétés recherchées, il est possible de préparer cette belle simple de différentes façons.



Décoction de la plante entière (feuilles et racines), grossièrement hachée, à raison de 2 plants pour ½ litre d'eau, faire bouillir 2 minutes à couvert puis laisser infuser 10 minutes : à boire avant repas pour favoriser la sécrétion des sucs digestifs.

Infusion de ses feuilles séchées, 1 cuillère à soupe pour 250 ml d'eau, pendant 10 minutes : sur un terrain acide en prévention des calculs rénaux (jamais en cas de calculs présents avérés), également en cas de rétention d'eau, d'acné inflammatoire et en prévention des allergies saisonnières (par sa teneur en manganèse).

On trouve aussi des préparations en macération alcoolique (teinture-mère), en macération aqueuse (ampoules), en extraction de suc de plante fraîche (idéale pour bénéficier de ses vertus hépatiques)...



Décoction de racine

Coupée en petits morceaux, à raison d'une cuillère à café (racine sèche) pour 250 ml d'eau, en faisant bouillir 5 minutes puis infuser 10 minutes : pour décongestionner le foie, réguler les taux de cholestérol sanguin, en cas de constipation sèche due à une insuffisance de bile...

Confiture de pissenlit

A l'occasion d'une belle journée de printemps, partez en balade méditative et cueillez autant de fleurs de pissenlit qu'il y a de jours dans l'année.

Laissez les reposer une nuit à l'ombre, étalés, dans un espace aéré.

Le lendemain, dans une grande marmite, mélangez les fleurs à 1,5L d'eau, ajoutez 2 citrons bio coupés en tranches, et laissez cuire à petits bouillons 20 à 25 minutes.

Ajoutez ensuite 1kg de sucre blond bio (pas de sucre blanc raffiné !) puis faites bouillir un peu moins de 5 minutes.

Pour obtenir la consistance d'une belle gelée (on parle aussi de miellat de pissenlit), rajoutez 3 sachets d'agar agar préalablement délayé dans de l'eau froide, puis faites cuire encore 2 minutes en remuant.

Mettez en pots et régalez-vous de cette préparation en tartines ou pour accompagner un fromage de chèvre ou de brebis mi frais.

Usage culinaire et cosmétique

Probablement l'une des herbes les plus connues pour la réalisation de « salades sauvages », le pissenlit a un réel intérêt nutritionnel par sa composition en bêta-carotène (précurseur de vitamine A), vitamines B1, B2 et C (qui seront par contre détruites en cas de cuisson), fer, manganèse...

Voici une recette que je vous propose pour (re)découvrir le pissenlit dans vos assiettes.

400g de feuilles de pissenlit, 1 échalote, , 80g de champignons de Paris, croûtons frottés à l'ail, 2 cuillères à soupe d'huile de colza de Première Pression à Froid, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, sel, en option œufs pochés (en quantité selon le nombre de convives)

- Lavez et égouttez soigneusement les feuilles de pissenlit
- Coupez finement l'échalote et mélangez-la avec un peu d'huile d'olive et de sel. Ajoutez aux pissenlits coupés en morceaux, dans un saladier
- Faites suer les champignons dans une poêle avec de l'huile d'olive
- Retirez du feu et déglacez au vinaigre de cidre. Versez sur les pissenlits
- Ajoutez les croûtons à l'ail et remuez. En option, disposez les œufs pochés encore chaud sur la salade.

Bon appétit !



Sachez que vous pouvez également confire les bourgeons de fleurs dans du vinaigre, à la manière des câpres. Un délice !

Secrets de pissenlit pour la peau

Moins connus que ses usages culinaires, le pissenlit a également des vertus cosmétiques. En effet, une décoction de 20 minutes de ses fleurs (qui seront ensuite pressées dans un chinois pour en extraire le suc), aide à faire disparaître les tâches cutanées, en applications quotidiennes (deux fois par jour).



Finalem...ent...

Cette fleur parfois mal aimée regorge de tant de bienfaits à redécouvrir. Elle mérite d'être réhabilitée et accueillie avec joie... je vous invite à aller à sa rencontre et à l'apprécier nouvellement.

RECOLTE ET CULTURE

Pour consommer le pissenlit en salade, mieux vaut cueillir ses jeunes feuilles au printemps, loin des sources potentielles de pollution. Attention aux abords des chemins, des pâtures et des lieux abritant de l'ortie en quantité (c'est une plante bio-indicatrice de sols pollués) : lavez soigneusement les feuilles avant de les cuisiner.

En phytothérapie, c'est surtout sa racine fraîche ou séchée qui est utilisée après récolte en début d'automne. Néanmoins, son feuillage pourra être utilisé frais ou séché, en infusion.

Si vous avez du pissenlit dans votre jardin, vous pouvez le faire « blanchir », dès novembre, en couvrant sa rosette de feuilles avec un pot. Vous obtiendrez ainsi une sorte de « chicorée » délicieuse en salade. Les fleurs de pissenlit étant très mellifères, préservez-les dans vos jardins car les abeilles en feront un festin !



Article rédigé par Eduardo GALLARDO
Naturopathe – Réflexologue – Masseur bien-être

Retrouvez-moi au Pôle Sixnergie Santé de Villefranche-sur-Saône

Pour prendre RDV :

<https://www.medoucine.com/consultation/villefranche-sur-saone/eduardo-gallardo/1607>



Dans le prochain numéro

L'aunée, plante respiratoire et amie de vos poumons

