

Le pissenlit

Plante bien connue des jardiniers, elle est certainement le légume sauvage le plus couramment récolté. Elle le mérite par son abondance, ses qualités gustatives et ses vertus médicinales. La plante entière est un tonique amer doué de vertus stomachiques, cholagogues, dépuratives, laxatives et diurétiques. Tout est comestible dans la plante.

Les jeunes feuilles à la légère amertume se préparent en salade. Avec l'âge elles deviennent plus amères mais n'en sont que meilleures pour le foie. Elles sont riches en protéines, vitamines et minéraux.

On peut également les faire cuire en soupe ou comme légumes braisées à la poêle.

- en salade avec des œufs, des lardons, des betteraves ...
- les feuilles cuites en quiches, omelette, beignets, risotto ...

La fleur détox est un excellent remède diurétique et dépuratif pris en infusion. Foie paresseux, affections cutanées, rhumatismes sont quelques-unes de ses très nombreuses indications. La saveur est agréable et on peut préparer des tisanes, un vin ou un sirop épais jaune et parfumé (gelée).

Sa belle couleur jaune rehausse un beurre fleuri.

Les boutons floraux peuvent se déguster ajoutés aux salades, comme des pointes d'asperges ou se confire dans le vinaigre ou le sel comme des câpres.

Les fleurs donnent aussi un très bon vin et une excellente confiture appelée « cramailote ».

La racine réputée dépurative soulage efficacement les engorgements du foie et de la vésicule biliaire, purifie le sang, est comestible en dehors de la période de floraison (par exemple sautée dans un peu d'huile avec de la sauce soja).

On la récolte au printemps ou à l'automne. Il faut environ 2 semaines pour la sécher, étendue sur une grille dans un endroit à l'ombre et bien aéré.

Vin dépuratif

Laisser macérer pendant un mois quelques racines coupées en morceaux dans un vin blanc sec (50 g par litre) ou dans 1 litre d'eau.

Vin de pissenlits

800 g de fleurs
3 oranges et 3 citrons bio
200 g de raisins secs et 200 g d'abricots secs
5 kg de sucre

Trier les fleurs et jeter les parties vertes et amères. Mettre dans un récipient avec 4 l d'eau. Couvrir et laisser macérer 24 h. Filtrer et verser dans une bonbonne. Laver et trancher les agrumes. Couper les abricots en dés. Ajouter tous les fruits et le sucre. Mélanger puis entrouvrir légèrement le bouchon en le maintenant avec un linge. Remuer tous les jours pendant 1 mois. Filtrer le vin et le mettre en bouteilles. Fixer une gaze sur le goulot et laisser reposer 1 mois. Filtrer à nouveau, remettre en bouteilles et boucher. Stocker à la cave et patienter 6 mois avant de déguster.

Tisane pour la vésicule

50 g de feuilles de pissenlits et 5 fleurs
1 l d'eau, gingembre, miel, jus de citron

Placer les feuilles et les fleurs dans un récipient et verser l'eau bouillante dessus. Ajouter 2 cm de gingembre frais coupé en rondelles, 1 cs de miel et 1 jus de citron bio. Remuer, laisser refroidir, filtrer et placer au frais une nuit. Boire 3 fois par jour à distance des repas.

Gelée de pissenlit

Trier 1 kg de fleurs de pissenlits, enlever toutes les parties vertes pour ne garder que les pétales. Laver 2 oranges et 1 citron et les couper en morceaux. Mettre dans une bassine, couvrir d'eau et porter à ébullition pendant 1 h. Filtrer, ajouter 1 kg de sucre et faire cuire pendant 1 h. Mettre en pots et fermer.

Autre recette

350 g de fleurs ou 200 fleurs
1,5 l d'eau
2 oranges et 2 citrons non traités
1 kg de sucre

Récolter les fleurs, enlever les parties vertes
Mettre dans la bassine les fleurs, l'eau, les oranges et citrons en morceaux. Faire cuire 1 h Filtrer.
Ajouter le sucre, faire cuire 45 mn.

Soupe de pissenlits

1 poignée de feuilles
2 ou 3 pommes de terre
1 l d'eau

Bien laver les feuilles, ajouter les pommes de terre et l'eau selon la consistance voulue.
Faire cuire 30 mn
On peut aussi mettre une poignée de feuilles dans une soupe de légumes en remplacement du chou kale ou des poireaux.