

## Articles sur le pissenlit

---

### Neuf bons points pour le pissenlit

par Lynn Jones. *Watershed Ways*, printemps 2002 (traduit de l'anglais)  
[www.ottawariverinstitute.ca/wwdandelions.htm](http://www.ottawariverinstitute.ca/wwdandelions.htm)

Vous pouvez en manger. En fait, ils offrent une excellente valeur nutritive et, selon certains, ils sont aussi délicieux. De nombreuses études ont démontré que les pissenlits sont riches en vitamines C, D et du complexe de la vitamine B, de même qu'en minéraux tels que le magnésium, le fer, le cuivre, le phosphore, le zinc, le potassium et le manganèse. Parmi les légumes à feuilles, c'est le pissenlit qui possède la plus forte teneur en vitamine A et selon un bulletin de composition des aliments publié par le département de l'Agriculture des États-Unis, le pissenlit est l'un des quatre légumes verts qui offrent la meilleure valeur nutritive globale. On dit que les feuilles sont à leur meilleur lorsqu'elles sont jeunes, avant que n'apparaissent les boutons de fleurs sur la plante. On les consomme de plusieurs façons, mais le plus souvent, on les fait sauter ou on les ajoute crues à une salade. Je dois avouer que je n'y ai encore jamais goûté, mais je compte bien le faire d'ici peu. On peut trouver une foule de renseignements sur la cueillette et la préparation des pissenlits sur le site Web de Goosefoot Acres ([www.edibleweeds.com](http://www.edibleweeds.com)) (en anglais), y compris des façons de donner bon goût aux vieilles feuilles, plus amères que les jeunes.

Le pissenlit, qui possède de nombreuses vertus médicinales, est utilisé depuis longtemps comme remède. De fait, le nom latin du pissenlit, *Taraxacum officinale*, signifie « remède officiel pour les maladies ». Pendant plus d'un siècle, le *Taraxacum officinale* a été considéré comme un médicament officiel aux États-Unis. Aujourd'hui, la racine séchée figure toujours dans la pharmacopée de ce pays. Les principales propriétés pharmacologiques du pissenlit ont trait à la digestion, aux fonctions hépatiques et à la diurèse. Grâce à sa forte teneur en insuline, cette plante a fait preuve de propriétés hypoglycémiques dans le cadre de plusieurs études réalisées sur des animaux. Le pissenlit figure aussi dans la pharmacopée de la Hongrie, de la Pologne, de la Suisse et de l'Union Soviétique et fait partie des six principales herbes médicinales de la pharmacie chinoise.

Le pissenlit est source d'aliments pour les insectes pollinisateurs. Tout indique que le pissenlit est l'une des plantes les plus utiles en apiculture. Comme il constitue la principale source nutritive d'au moins 93 différentes sortes d'insectes, il attire des insectes utiles comme les coccinelles (utiles parce qu'elles adorent les pucerons).

Là où ils poussent, les pissenlits améliorent la qualité du sol. Ils tirent les minéraux du pan, une couche dure dans le sol. Leur longue racine pivotante descend à une profondeur de 60 à 90 centimètres. Lorsqu'ils meurent, ils laissent derrière eux un tunnel qui permet à l'air, à l'eau et aux vers de terre de pénétrer dans le sol. Les pissenlits en décomposition enrichissent le sol d'un compost riche en minéraux.

On peut utiliser le pissenlit pour faire des teintures organiques : ses fleurs produisent un jaune intense et la plante entière, un magenta tout aussi intense.

On peut aussi l'employer comme produit de beauté. Depuis des siècles, les Européennes font des infusions concentrées de pissenlit pour tonifier la peau, aider à faire pâlir les taches de rousseur et donner une note de fraîcheur à leurs bains aux herbes.

Enfin, le pissenlit sert à fabriquer un délicieux substitut de café. La racine de pissenlit rôtie et moulue donne un bon « café des bois », sans caféine.