

Pissenlit

Herbacée

Identification

On a tendance à identifier facilement le pissenlit, mais attention, l'évidence peut nous pousser à l'erreur, car il ressemble (fleur, graine, feuille) à d'autres plantes qui pour certaines sont toxiques.

Comestibilité

Toute la plante est comestible.

Les racines peuvent être utilisées en succédané de chicorée. Les jeunes et vieilles feuilles sont utilisées en salade ou cuites, toujours comme la chicorée.

Les fleurs, majoritairement présentes au début du printemps pourront se consommer crues ou cuites.

Les boutons floraux peuvent être conservés dans du vinaigre et mangés comme des câpres.

Confiture de fleurs de Pissenlit

Ingrédients :

- 365 fleurs de Pissenlit
- 2 oranges non traitées
- 2 citrons non traités
- 950 g de sucre
- 1 L d'eau minérale

Préparation :

1. Enlevez les pétales de fleurs de pissenlits.
2. Mettez les fleurs, les oranges et les citrons lavés dans et coupés en rondelles dans une marmite avec l'eau.
3. Faites bouillir, au premier bouillon baissez le feu et laissez mijoter pendant 60 minutes
4. Filtrez le mélange.
5. Ajoutez le sucre au jus obtenu, faites bouillir de nouveau entre 10 à 20 minutes.
6. Dès que vous obtenez une consistance visqueuse, mettre la confiture en bocaux, préalablement stérilisés à l'eau bouillante, et retournez les pots.

Conseil :

Laissez une assiette au congélateur pour la refroidir, et déposez une goutte de votre confiture pour tester sa consistance.

Vidal :

Les personnes qui souffrent de troubles du foie, d'occlusion ou de calculs des voies biliaires, d'obstruction intestinale ou d'ulcère du duodénum doivent s'abstenir de prendre du pissenlit.

En cas de crise de calculs urinaires (colique néphrétique), mieux vaut éviter de prendre du pissenlit et résister à la tentation de boire davantage. En effet, s'il y a obstruction des voies urinaires, la prise de liquides ou de diurétiques va provoquer une augmentation de la pression en amont du calcul et entraîner des douleurs importantes.

Les personnes qui souffrent d'insuffisance rénale ou de problèmes cardiaques doivent consulter leur médecin avant de prendre du pissenlit. Enfin, les personnes allergiques aux plantes de la famille des astéracées (camomille, marguerite, etc.) peuvent être allergiques au pissenlit.

L'usage du pissenlit est déconseillé chez les enfants de moins de douze ans.

Du fait des substances qu'il contient, le pissenlit pourrait interagir avec diverses familles de médicaments : les diurétiques, les médicaments contre le diabète et le reflux gastro-œsophagien (brûlures d'estomac), les fluidifiants du sang (anticoagulants) et les médicaments contenant du lithium (contre les troubles bipolaires). La vigilance est donc de mise.