

PISSENLIT

Taraxacum sp.

Autres noms vernaculaires :
Cramailot, Dent-de-lion

Carte d'identité

- famille : astéracées (= composées)
- période de floraison : mars à novembre
- type de fruit : akène de type samare
- méthode de dissémination : le vent
- milieux: prairies, bois clairs, clairières, chemins...
- distribution : très commun jusqu'à 2000 m, plus rare en région méditerranéenne
- période de végétation : vivace
- racine : pivotante

Reconnaître le pissenlit



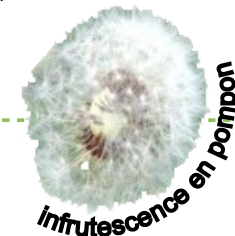
une
diversité
de formes
étonnante



feuilles en rosette



capitule jaune



infrutescence en pompon

Facile, pense-t-on ! Ce sont ces *fleurs jaunes* qui produisent de jolies boules duveteuses sur lesquelles on se plaît à souffler. C'est vrai, mais ce n'est pas toujours aussi simple que ça. En effet, comment faire pour le distinguer des nombreuses autres plantes à "fleurs" jaunes ou quand on ne trouve ni inflorescence ni graines ? Il n'y a cependant et heureusement pas de risque évident de confusion avec une plante toxique.

Dans un cas comme dans l'autre, voici les critères qui permettent de l'identifier à coup sûr :

- la "**fleur**" (qui est en réalité une inflorescence appelée capitule composée de centaines de toutes petites fleurs serrées les unes contre les autres) est toujours seule à l'extrémité d'une tige lisse sans ramification, creuse, ronde et laissant s'échapper un latex blanc lorsqu'on la casse.
- les **feuilles** disposées en rosettes sont toujours dépourvues de poils ou de piquants. Leur taille et leur forme varient d'un individu à l'autre, leur bordure étant plus ou moins profondément découpées en forme de dents (d'où le nom vernaculaire de dent-de-lion)

Usages

Médicinale

Teinture

Toxique

Peinture

Alimentaire

Parfum

Plante magique

Textile

Petits rongeurs

Pollinisateurs

Butineurs

Oiseaux

Papillons

Propriétés médicinales

Ce n'est pas un hasard si le pisse-en-lit est appelé ainsi. Il a en effet des vertus diurétiques (c'est à dire qui favorise la production urinaire) ainsi que la capacité de soulager les affections du foie et les rhumatismes.

Usage culinaire

Toutes les parties de la plante sont comestibles.

Les feuilles se récoltent de préférence en début de printemps et font d'excellentes salades. Elles peuvent aussi être utilisées cuites comme des épinards ou incluses dans différentes préparations comme des omelettes, pâtes végétaux ou soupes.

Jusqu'en septembre on peut consommer les tiges florales en accompagnement de salades. Jusqu'en mars, les pétales permettent de réaliser des chutneys, des gelées (la cramailotte) ou une délicieuse boisson pétillante (voir la recette au dos)

RECETTE : Boisson pétillante aux fleurs de pissenlits

Ingrédients :

Pour 4 litres de boisson (voir aussi le tableau de correspondances) :

- 3 litre de fleurs (entières) de pissenlit
- 500 g de raisins secs
- 3 oranges
- 2 citrons
- 1,8 kg de sucre - on peut remplacer en partie par du miel, qui donnera un parfum d'hydromel et une boisson moins sirupeuse
- 4 litres d'eau
- un sachet de levure naturelle

Matériel :

- 1 bocal de contenance connue (1 ou 2 ou 3 litres) ou 1 verre doseur pour mesurer les pissenlits
- un grand bocal ou pot pour préparer la boisson (5 litres minimum)
- 1 linge
- 1 casserole
- 1 filtre (chinois ou étamine)
- 1 entonnoir
- des bouteilles à fermeture métallique type bière ou limonade : indispensable, la boisson va se gazéifier naturellement, vous risquez de tout perdre sans un bouchon supportant la pression.

Recette :

1^{er} jour

Ramasser les fleurs de pissenlit entières, en les coupant au ras du calice, sans laisser de tige. Pour mesurer la quantité : remplir un bocal de contenance connue - 1, 2 ou 3 litres - de ces fleurs.

Transvaser les fleurs dans le bocal, le grand pot ou la marmite de 5 litre. Faire bouillir l'eau et verser dessus.

Ajouter les raisins secs, les oranges et citrons entiers, lavés et coupés en quartiers, le sucre (et le miel éventuellement).

Délayer votre sachet de levure dans un peu d'eau tiède. Au bout d'une heure, prélever une cuillère à soupe et mélanger dans votre macération.

Pendant 2 jours :

Couvrir d'un linge, laisser à la température ambiante de la cuisine et remuer pendant 48 heures : vous allez voir des bulles se former, c'est le début de la fermentation, processus naturel et indispensable à l'élaboration de votre boisson !

Filtration :

Au bout de 48 heures exactement, votre boisson doit être filtrée avec un chinois ou une étamine. Vous pouvez ensuite conserver le liquide dans une bonbonne ou un bocal ou encore le mettre en bouteille, les couvrir d'un linge ou d'un papier alu, mais sans les fermer hermétiquement car la fermentation continue pendant une semaine à 10 jours. Je vous conseille de goûter régulièrement, afin d'apprécier l'évolution de la boisson. Ultérieurement, vous aurez peut-être envie d'expérimenter des variantes et cela vous donnera de repères. De même vous serez capable petit à petit d'apprécier une fermentation qui rate - goût de pourri - d'une fermentation qui se développe bien !

Dégustation et mise en bouteille :

Pour la conservation, fermez vos bouteilles et rangez les bouteilles debout, dans un endroit sombre et frais. Dégustez quand vous voulez (se conserve au moins 2 ans). Ne pas secouer les bouteilles avant d'ouvrir. Et vous aurez au fond un léger dépôt, à moins de soutirer avant la mis en bouteille, mais cela est une autre histoire...

Tableau des correspondances

Eau	4 litres	2 litres	1 litre
Fleurs	3 litres	1,4 litres	0,75
Raisins secs	500 gr	250 gr	125
Oranges	3	1 et demie	1
Citrons	2	1	1 demi
Sucre	1,8 kg	0,900 gr	0,400 gr