

# Lampsane

## ***Lapsana communis***

*Herbe aux mamelles, grageline*

Famille des **Astéracées**

**Plantes cultivées de cette famille :**  
laitues, artichaut, salsifis,  
topinambour...

**Floraison :** de mai à septembre

### **PORTRAIT**

Plante annuelle pouvant atteindre plus d'un mètre.

Feuilles de la base formant une rosette, profondément divisées en lobes, le lobe terminal très grand, les autres de taille décroissante.

Feuilles alternes sur la tige florifère, qui est sinuée et creuse.

Fleurs : petits capitules jaunes groupés par 8-12 au sommet de la plante.

Texture de la feuille : souple

Goût : peu amer quand la plante est en rosette

### **MILIEU DE VIE**

Jardins, lieux incultes et bordures forestières.

### **CUEILLETTE**

Les feuilles se cueillent jeunes, en rosette, dès la fin de l'automne jusqu'au printemps, avant le développement de la hampe florale.



### **PARTIES COMESTIBLES**

Feuilles en rosette.

### **VERTUS NUTRITIONNELLES**

Protéines complètes, vitamines et sels minéraux. Diurétique.

### **DANS L'ASSIETTE**

Les jeunes feuilles de la rosette sont très tendres et excellentes en salade. Ensuite, elles deviennent trop amères pour être mangées crues.

### **REMARQUES**

Plante jadis utilisée pour guérir les crevasses aux seins.