

# TUSSILAGE

## *Tussilago farfara*

*Pas d'âne, Fils-avant-le-père*

Famille des **Astéracées**

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

**Floraison :** de février à avril



### PORTRAIT

Plante herbacée vivace, rhizomateuse, qui a la particularité de fleurir avant l'apparition des feuilles. Capitule unique, jaune d'or, de fleurs tubulées au centre et ligulées sur le pourtour, porté par une tige rougeâtre couverte d'écailles charnues. Feuilles longuement pétiolées sortant directement du sol, au limbe épais et caoutchouteux en forme de rein largement denté, aussi large que long, vert et glabre dessus, cotonneux et blanc sur la face inférieure. Fruits : akènes bruns munis d'une aigrette blanche comme ceux du pissenlit.

**Texture de la feuille :** caoutchouteuse et assez vite coriace.

**Goût :** fleurs et tiges sucrées et aromatiques.

### MILIEU DE VIE

Bords de chemins forestiers, décombres, sols remués ou instables, pauvres en humus, assez frais voire avec poches d'eau ou ruissellements.

### CUEILLETTE

Fleurs : février-avril

Feuilles : avril-novembre

### PARTIES COMESTIBLES

Feuilles, fleurs.

### VERTUS NUTRITIONNELLES

Les feuilles sont riches en sels minéraux ainsi qu'en vitamines A et C. Elles contiennent du mucilage, une résine, du tanin, une essence aromatique et de l'inuline.

### DANS L'ASSIETTE

Les fleurs et leurs tiges juteuses et aromatiques se mangent crues en salade, cuites à l'eau ou sautées. Jeunes, les feuilles peuvent se consommer crues avec leur pétiole. Plus tard elles deviennent coriaces et amères et devront être longuement cuites. Elles font cependant d'excellents beignets.

### REMARQUES

Le tussilage est une plante pionnière, fixatrice des sols instables, qui forme parfois de grandes colonies. Ses fleurs précoces sont très butinées pour leur pollen mais ne produisent pas de nectar.

Les cendres de ses feuilles séchées étaient jadis utilisées comme succédané de sel (pauvre en sodium, riche en potassium) par les Amérindiens.

Flowers and leaves are soothing and expectorant.

*Plante ne devant pas être consommée régulièrement ou en grande quantité à cause de sa teneur en alcaloïdes pyrrolizidiniques, toxiques pour le foie.*