

# PISSENLIT

## ***Taraxacum sp.***

*Dent-de-lion, salade de taupe*

Famille des **Astéracées**  
(ex-Composées)

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

**Floraison :** surtout avril à juin



### **PORTRAIT**

Plante vivace, glabre, à latex blanc. Feuilles plus ou moins profondément découpées, en rosette basale. Pas de tige florifère, mais des pédoncules floraux creux portant chacun un capitule de fleurs ligulées jaunes. Fruits : akènes surmontés d'une aigrette de soies permettant une dispersion par le vent. Longue racine charnue, pivotante.

**Texture de la feuille :** souple.

**Odeur :** aucune odeur au froissement.

**Goût de la feuille :** amer.

### **MILIEU DE VIE**

Soleil ou mi-ombre. Sols frais et riches au pH neutre, argileux, limoneux ou caillouteux. Prairies et pâturages, bords de chemin, jardins, friches...

### **CUEILLETTE**

Rosettes de feuilles : fin d'hiver et début du printemps (optimum : mars). Fleurs : d'avril à juin, mais surtout avril-mai. Racines : plutôt fin d'automne-hiver.

### **PARTIES COMESTIBLES**

Toute la plante est comestible.

### **VERTUS NUTRITIONNELLES**

Très riche en provitamine A, vitamine C, vitamines du groupe B, calcium, potassium, manganèse, phosphore, fer... Tonique amer aux vertus digestives, plante détoxifiante des cures printanières.

### **DANS L'ASSIETTE**

Feuilles jeunes crues en salade (blanchies sous la neige ou dans les taupinières, elles sont moins amères), ou cuites avec lardons et pommes de terre. Boutons floraux poêlés ou conservés au vinaigre. Fleurs en sirop ou confiture (cramailote, miel de pissenlit). Racines sautées à la poêle, en purée, ou torréfiées en succédané de café.

### **REMARQUES**

Le genre *Taraxacum* regroupe 1200 espèces et sous-espèces en Europe et 100 espèces en France, avec une grande diversité morphologique liée à une forte capacité d'hybridation et à une faculté d'adaptation à des milieux très divers. Au stade de rosette, la confusion est possible avec d'autres salades sauvages, plus ou moins amères, mais toutes comestibles.