



# jardins du nord



## Fiche les adventices : Le pissenlit



Le pissenlit est une plante qui pousse à l'état sauvage dans la plupart des champs, des pâtures mais aussi des jardins. Il est qualifié d'adventice, mais on ne devrait pas le traiter de "mauvaise herbe". Son nom "pisse au lit", car il est diurétique

### Nom latin

Taraxacum officinale

### Noms communs

Pissenlit, ou dent-de-lion

### Famille

Asteracées – Composées

### Type

Vivace

## Tout est bon dans le pissenlit

### **Ses fleurs,**

**Les inflorescences** (parties fleuries) des pissenlits sont appelées "**capitules**". Chaque capitule compte à lui seul quelques 200 fleurs jaunes. En fait, quand on cueille un pissenlit, ce n'est pas une fleur que l'on cueille, mais un "**bouquet**" tout entier, avec une seule tige ! Ses fruits sont des "**akènes**".

Seules les fleurs fertiles, au centre du capitule, **sont gorgées de nectar, au goût subtil** qui lui est propre.

On peut s'en servir, comme "**câpre**" pour parfumer du vinaigre. Pour décorer une salade...

Utilisées en miel, confiture, vin, bière ou autres liqueurs, les fleurs de pissenlit délecteront vos papilles...

### **Ses feuilles,**

Elles contiennent de la vitamine C, B et A et autres substances minérales ( potassium, sodium, cuivre, fer etc.)

Ses jeunes feuilles, récoltées au printemps, **sont comestibles**, et offrent **les premières salades de l'année**.

On peut aussi les cuire, à la façon des épinards.

En ajoutant quelques feuilles dans vos sauces ou potage, le goût en sera légèrement relevé.

### **Sa racine,**

Dans la racine, on retrouve **du tanin, taraxacine, l'inuline**, c'est de tous ces éléments, que provient ce goût amer. Elle offre un remède naturel contre l'insuffisance hépatique et biliaire.

Sa racine est comestible... on en tire de la chicorée

- On peut la récolter en automne ou au printemps.
- La brosser sous l'eau. Bien l'essuyer, la découper en tranches.
- Disposer les rondelles, sur une "lèche-frite" et mettre au four à 60 °c, porte entrouverte. Quand les rondelles brunissent, laisser refroidir.
- Passer ensuite à la poêle, pendant 10 minutes.
- Broyer et stocker après refroidissement.

On peut aussi consommer sa racine, en les cuisant dans l'eau bouillante, on peut en faire de la purée.

On utilisé autrefois sa racine, pour teindre en rouge.

Pour connaître d'autres recettes, n'hésitez pas à faire un petit détour par les fiches JDN.

Outre, ses vertus culinaires... le saltimbanque est médicinal, jaunisse, tension artérielle et autre cholestérol, n'ont qu'à bien se tenir!

### **Et au jardin**

Il nous offre les premières couleurs, annonçant l'arrivée du printemps. Les abeilles se délectent de ce premier nectar, après un long hiver. Les abeilles par leur présence, vous aideront alors à polliniser vos futures récoltes...Et là ça vaut bien quelques pissenlits dans son coin de jardin !

### ***Ami(e)s des tomates... un petit détour, par ici...***

Notre ami le pissenlit dégage de l'éthylène, il aidera alors les tomates à rougir. Quand vos tomates sont vertes, disposer des fleurs de pissenlits dans un bocal, que vous placerez sous le plant.

En purin, il est insecticide et favoriserait la croissance des plantes, grâce à sa teneur en phosphate.

Pour ceux qui élèvent lapins et autres animaux d'élevage, il sera bénéfique pour vos bêtes lors de l'allaitement des jeunes, il est "galactogène".

### **Sa culture:**

#### ***Le pissenlit de culture, aime,***

- **Sol** : ordinaire et léger
- **Exposition** : ensoleillée, mi-ombre
- **Hauteur** : 10 à 15 cm
- **Récolte** : 10 à 12 mois après semis

#### ***Le semis du pissenlit,***

- Il faut donc affiner le sol avant semis.
- Semez de mars à juin, en ligne.
- Creuser des sillons de 2-3 cm de profondeur tous les 15-20 cm.
- Disposer 2-3 graines en poquet tous les 10-15 cm puis recouvrir légèrement de terre
- Arroser régulièrement de manière à maintenir le sol légèrement humide

## Après la levée

- Éclaircir de manière à garder 1 plant par poquet..
- Lorsque les plants ont 5-6 feuilles, rognez les feuilles et les racines, remettre en place en ligne.
- Espacez les rang de 30 cm et les plants de 10 cm.

## Entretien du pissenlit

Il réclame très peu d'entretien car il est plus réputé pour sa rusticité et sa vigueur que pour sa fragilité.

- Binez et désherbez régulièrement
- Couper les fleurs au fur et à mesure pour stimuler l'apparition de nouvelles fleurs tout au long de la saison
- De novembre à mars, préparez l'étiollement (blanchiment des feuilles), par buttage, la terre ne doit pas être lourde.
- Dans le cas où la terre est très lourde, vous pouvez procéder avec des pots opaques.

### ***Pour la culture en cave,***

On peut forcer les racines comme les endives. Il faut alors les nettoyer de la terre du jardin et couper la rosette de feuilles à 5 cm, mettre en bac avec du sable, maintenir la terre humide. Couvrir d'un sac noir, si nécessaire.

### ***Pissenlit avant l'hiver,***

Il est recommandé de couper les feuilles de pissenlit à 2 ou 3 cm du collet puis de butter chaque plant d'une bonne couche de terre d'environ 10 à 15 cm.

## Espèces et variétés

« ***Amélioré de Montmagny*** » se prête bien au forçage, à feuilles très larges.

« ***À cœur plein amélioré*** » aux rosettes très denses.

## Récolte

### ***Récolte des feuilles,***

- Se récolte **au printemps**, lorsqu'elles sont encore jeunes, pour une **utilisation crue ou en salade**.
- Pour une utilisation de feuilles cuites, vous pourrez les récolter tout au long de l'année.

### **Récolte des fleurs,**

- **Les** fleurs de pissenlit se récoltent au printemps, lorsque les inflorescences sont bien formées.
- Couper le capitule en cassant la petite tige d'un coup sec.
- Vous pourrez les utiliser en guise de décoration, aussi bien en salade qu'en dessert, et en faire de délicieuses **gelées** de pissenlit.

### **Croyance**

Avant de souffler ses graines, faites un vœu, si tout s'envole d'un seul coup, votre souhait sera réalisé!



**Bonne culture**

**Fiche :** 🌿 2021 JDN jardins du nord

**Pour en parler sur le forum :** [ici](#)

**Informations issues :** Ancienne fiche de Petite capucine

**Photos ;** du net

