



Chardon marie



Un anti
poison pour le
champignon
Ammanite Tue-
mouche cari il
favorise la
fonction du foie

Noms communs	chardon-Marie, chardon argenté, chardon de Notre-Dame
Nom latin	<i>Silybum marianum</i>
Famille	Astéracées
Description	On utilise les graines mûres. Ce chardon décoratif aux feuilles vertes foncées et tâchées de blanc, arbore de jolies fleurs violettes entourées d'épines.
Origine	Bassin méditerranéen
Culture et rusticité	Rustique au Québec. Plante herbacée annuelle ou bisannuelle. Sol sec et bien drainé. Préfère un endroit ensoleillé.
Usage	Médicinal. Autrefois, on apprêtait les feuilles comme des épinards (en prenant soin d'enlever les épines), les jeunes pousses comme des asperges, les boutons floraux comme des artichauts et les graines torréfiées comme du café !
Nutrition	Peu nutritif, mais riche en divers composants utiles pour le foie et en flavonoïdes antioxydants
Propriétés fonctionnelles	Hépatoprotecteur, galactogène, émulsifiant, Régénère les cellules du foie et protège contre plusieurs toxines dangereuses telles que champignons, venins de serpent, piqûres d'insectes, alcools, médicaments etc.
Modes d'utilisations et dosages	Teinture mère : 20 à 40 gouttes, 3 fois par jour avant les repas. Graines séchées moulues : 12 à 15 g par jour ou 6 à 7 c. à thé (équivalent à 200 à 400 mg de silymarine), réparties de 2 à 3 fois par jour.

Contre- indications	Aucune connue. Il est normal d'avoir des selles plus molles, parce que le Chardon marie augmente la sécrétion de bile. Protège des effets hépato toxiques et nocifs de certains médicaments. Peut réduire les taux de cholestérol et de sucre sanguin.
Conservation	Au sec, deux ans
Idées recettes	On peut mettre les graines dans un moulin à poivre et en parsemer nos plats comme l'on ferait avec du poivre noir.