



Pissenlit



La plus célèbre mauvaise herbe de la terre est un vrai trésor pour les herboristes! Le pissenlit est le meilleur ami du foie en plus d'améliorer le travail de l'estomac et des reins.

Noms communs	Pissenlit, dent-de-lion, (anglais : Dandelion)
Nom latin	<i>Taraxacum officinalis</i>
Famille	Astéracées (grande famille, laitues, tournesol, etc)
Description	Vivace. Feuilles en rosette très incisées et glabre. La tige forme un latex blanc lorsque cassée. Sa racine est pivotante. Parties utilisées : feuilles, fleurs et racines (surtout).
Origine	Asie centrale, apporté ici par les colons français
Culture et rusticité	Facile à cultiver. Rustique et vivace. Considéré comme une mauvaise herbe envahissante.
Usage	Culinaire et médicinale
Nutrition	Riche en fibres prébiotique (anuline), vitamine A, C, K, potassium,
Propriétés fonctionnelles	Amer, hépatique, cholagogue, cholérétique, nutritif, diurétique, lithotritique biliaire, prébiotique, hypocholestérolémiant, glycémiorégulateur etc.
Modes d'utilisations et dosages	Infusion (feuilles et fleurs) de ½ à 3 tasses par jour. Décoction : (racine séchées) ½ à 2 tasses par jour.
Contre-indications	Ne pas prendre en cas de calculs. Peut intensifier la baisse de sucre dans le sang alors prudence en cas de prise de médicaments pour le diabète.
Conservation	Racine séchée : au sec à l'abri de la lumière. Fraîche : quelques semaines au frigo.
Idées recettes	Le pissenlit est une plante amère. Salade mixte avec les jeunes feuilles fraîches.