**Pissenlit, son utilisation**

**à récolter surtout en automne après une bonne pluie**

****Famille botanique :****Le pissenlit appartient à la famille des Astéracées.

****A- Les** **racines** pour votre bien-être digestif, hépatique et votre taux de sucre, riches en vitamines A,C,D,B. *À* *récolter surtout en automne après une bonne pluie*.**

**- Pour la peau et le foie:** Recommandées en cas de problèmes de peau et troubles du foie liés à un excès de toxines, les racines de pissenlit ont des propriétés dépuratives et détoxifiantes hépatiques.

**- Pour la digestion:** Les racines de pissenlit aident en cas d'indigestion, de ballonnements et préviennent les calculs biliaires, grâce à leurs propriétés cholagogues, cholérétiques et stomachiques.

- Constipation: associer au *fenouil* – *guimauve*

**- Pour le poids et la cellulite:** La tisane de racine de pissenlit peut aider à lutter contre les hémorroïdes, l'embonpoint et la cellulite grâce à ses propriétés légèrement laxatives et dépuratives.Cette action diurétique permet également de réduire les gonflements et les sensations de jambes lourdes.

De plus, elle agit comme un **coupe-faim naturel** en ralentissant la vidange gastrique et en augmentant la sensation de satiété. Elle contribue ainsi à la perte de poids en limitant les apports caloriques.

**- Pour la glycémie: Les racines de pissenlit ont des propriétés hypoglycémiantes et prébiotiques, grâce à l'inuline qu'elles contiennent, qui semble réduire l'absorption du glucose par les intestins et abaisser le niveau de glucose dans le sang.**

Usages thérapeutiques en interne :

Décoction de la Racine: ***1 cuillère à café de pissenlit racine séchée et finement coupée pour une* *tasse de 25 cl d’eau froide*. Faites bouillir la préparation pendant 3 minutes, laissez infuser pendant 10 à 15 minutes *à couvert*, hors du feu, puis filtrez. Buvez 1 à 3 tasses par jour, environ 30 minutes avant chaque repas.**

**L’infusion de racines séchées est la manière la plus simple et la plus courante de consommer cette plante. Il suffit de faire infuser une cuillère à soupe de racines séchées dans une tasse d’eau chaude pendant 10 minutes, puis de filtrer et de boire la préparation.**

La teinture-mère, quant à elle, est une solution alcoolique à base *de racines fraîches*, qui permet de conserver les propriétés de la plante de manière optimale. Les gélules et la poudre de racine de pissenlit seraient également disponibles dans le commerce.

! Ne pas consommer le pissenlit en cas d’obstruction des voies biliaires !

Sur le plan culinaire

- Les racines à cuire: mettre les racines dans une bassine d’eau tiède, les frotter avec une brosse (à dents) pour retirer la terre coincée dans les plis. A ce moment, au couteau ou à l’économe, retirer les petites racines latérales pour ne conserver que les grosses racines qui peuvent se manger crues ou cuites. Les découper, en tronçons ou tranches: casser les fibres et tes morceaux seront plus faciles à manger.

Les faire cuire à l’eau quelques minutes (le temps dépend de leur taille), puis les faire revenir à la poêle dans l’huile ou la sauce soja ou autre, avec d’autres légumes ou alors manger les racines de pissenlit :

- en purée, après les avoir mixées (pratique si elles sont fibreuses) ;

- rôties au four, avec un peu d’huile et de sel ;

- glacées à la poêle ;

- en gratins ;

- et même en desserts sucrés : comme le cake aux carrotes, gâteaux, tartes…

****B- Les** **feuilles****: **propriétés diurétiques, alcalinisantes, toniques amères et litholytiques urinaires plus vitamines A, B, C, D et K, ainsi que des acides aminés, du potassium et des caroténoïdes.**

**- prévenir les calculs rénaux et traiter les œdèmes ou la rétention d'eau : Grâce à sa forte teneur en potassium, la plante de pissenlit restitue au corps le potassium perdu dans l'urine, son effet diurétique plus prononcé que les racines.**

**- La plante de pissenlit peut également **servir à stimuler l'appétit**. Comme, elle est considérée comme tonique amère, elle peut favoriser la digestion et améliorer le fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire.**

### Articulations : En relation avec ses propriétés anti-inflammatoires

affections rhumatismales (arthrose, goutte, etc.) ;

**polyarthralgies, myalgies, notamment liées à des troubles digestifs.**

**Usages thérapeutiques en interne:**

### **- Infusion des Feuilles Séchées : 1 cuillère à soupe de feuilles séchées pour 1 tasse de 15 cl. Laisser infuser dans de l’eau bouillante (hors feu) pendant 10 mns à couvert et filtrer. Boire 1 à 4 tasses par jour.**

*La tisane de pissenlit* est recommandée pour plusieurs raisons:

**Effets dépuratifs et diurétiques:** Aide à éliminer les toxines du foie et du corps et à réduire la rétention d'eau.

**Aide à la gestion du poids:** Peut soutenir les efforts de perte de poids en raison de ses propriétés légèrement laxatives.

**Santé digestive:** Favorise une bonne digestion et prévient les troubles comme les ballonnements et les indigestions.

### Sur le plan culinaire

### **- Salade de feuilles fraiches: Vous pouvez cueillir les jeunes feuilles au printemps, juste avant la floraison, et les manger en salade, en omelette (comme le faisait ma grand-mère - sabine)**

## - Fabrication du café de pissenlit:

Voici comment préparer le café de racines de pissenlit. Une boisson qui fera la joie des personnes aimant le goût du café, mais ne souhaitant pas subir les effets de la caféine.

### >> Ingrédients:

– Racines de pissenlit (coupées en petits morceaux)  
– Cannelle (optionnel)

### >> Préparation

1. Récoltez et lavez les racines.  
2. Séchez-les.  
3. Faites-les torréfier (rôtir à sec) à feu moyen ou élevé jusqu’à ce qu’elles prennent une couleur brunâtre. Faites attention à ne pas les brûler!  
\*La torréfaction brise les longues chaînes de polysaccharides des racines en sucres plus simples, ce qui diminue grandement l’amertume sans toutefois l’éliminer complètement, en plus de lui donner un bon goût de grain rôti qui s’apparente au café.  
4. Laissez-les ensuite refroidir et broyez-les (les moudre), afin de les réduire en poudre.  
5. Utilisez la poudre de racines comme du café et dégustez!

On utilise l’équivalent d’*une cuillère à thé à une cuillère à soupe de poudre de racines de pissenlit torréfiées* pour 250 ml d’eau bouillante. Notez que le café de racines de pissenlit n’est pas utilisé comme le café de céréales. La racine ne va pas se dissoudre dans l’eau, c’est donc mieux de l’utiliser en percolation, dans un filtre à café ou dans une cafetière à piston de style Bodum.  
On peut ajouter un soupçon de lait de son choix et de la cannelle en poudre à son café ou/et ajouter un soupçon de crème ou/et de sirop d’érable.

### **Localement**

### **Huile solarisée des Fleurs:**

### **Laissez macérer des fleurs de pissenlit dans un bocal et recouvrez-les d’huile végétale (olive, sésame ou jojoba). Exposez le bocal au soleil tous les jours pendant 3 semaines et filtrez la préparation. Appliquez localement sur les zones affectées par *l’eczéma*, *l’acné* ou les *tâches de vieillesse*, mais aussi sur les *articulations* *douloureuses* (peut donc remplacer l’huile essentiel de Gaulthérie - sabine) en cas de rhumatisme.**

**- Usages thérapeutiques en externe :**

### **Suc frais de la feuille (latex) >> Il peut être appliqué localement sur les verrues, en évitant les zones de peau saine.**

### ****C - Les contre-indications du pissenlit**: obstruction biliaire, estomacs sensibles, allergies**