

LE PISSENLIT



- Nom commun : dent de lion
- Nom botanique : taraxacum
- Famille : Astéracées
- Type : vivace
- Origine : Europe
- Plantation : printemps
- Récolte : décembre à juin

CONSEILS POUR LE FAIRE POUSSER ?

Sol et exposition idéals

Très rustique, il pousse n'importe où, même dans une terre argileuse et compacte. Il se contente d'un terrain frais et humifère et d'un bon ensoleillement.

Date du semis et de la plantation

De mars à juin, en enterrant les graines à 1 cm. La levée se fait en une quinzaine de jours. Il faudra ensuite éclaircir pour que les pieds soient à 15 cm les uns des autres.

Si vous voulez replanter des pissenlits sauvages, vous pouvez arracher des pieds avec la racine au printemps, la couper en tronçons de 5 cm que vous planterez dans la terre à 15 cm d'écart et 5 cm de profondeur.



DE MULTIPLES UTILISATIONS !

AU JARDIN, COMME UN FERTILISANT

L'extrait de pissenlit contient de nombreux principes actifs qui stimulent l'activité biologique du sol et fertilise les plantes. Il contient du potassium, de l'éthylène, de l'acide salicylique ...

Peu agressif, il peut être utilisé avec la plupart des légumes.

- Durée de fermentation : 1 à 2 semaines selon les conditions climatiques
- Conservation : Après filtration, le conserver dans un bidon opaque, à l'ombre et au frais.
- Utilisation : à l'automne ou au printemps, après la plantation
- Alternez trois arrosages à l'eau avec un au purin de pissenlit.
- Dose : dilué 1 litre de purin pour 5 litres d'eau.

RECETTE DU PURIN DE PISSENLIT

Récoltez 1kg de pissenlit entier (racine riche en principes actifs).

Hachez le tout

Installez le récipient mi-ombre

Placez les pissenlits hachés au fond du bidon et couvrez-les de 10L d'eau (de pluie si possible)

Couvrez le bidon

Remuez chaque jour votre préparation, tant que vous apercevez de petites bulles.

COMME UN MÉDICAMENT

Les racines de pissenlit soignent :

- l'insuffisance hépatique en stimulant la fonction biliaire
- la constipation, ainsi que sur les dermatoses et la cellulite provoquées par l'insuffisance hépatique.
- l'hypercholestérolémie.

★ mais aussi ★

C'est un reconstituant et un régénérateur du sang.

Il atténue les problèmes cutanés (acné, eczéma, psoriasis) et les douleurs rhumatismales.

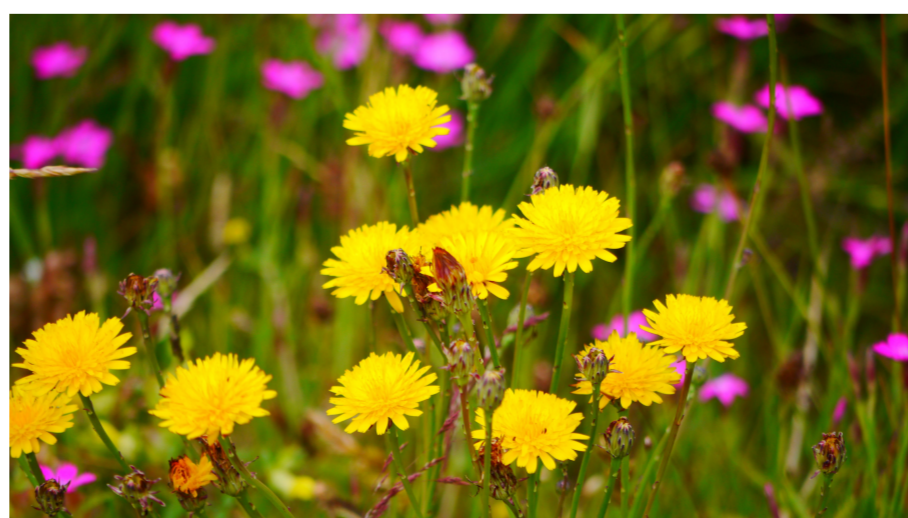
C'est un excellent dépuratif, qui élimine les toxines et facilite la digestion (grâce à ses propriétés toniques et apéritives).

DÉCOCTION DE RACINES DE PISSENLIT

Faites bouillir 25 g de racines de pissenlit séchées dans 1 l d'eau pendant 5 mn et laissez infuser 10 mn.

- Prenez en 150 ml par jour, en cure de 4 à 6 semaines maximum.
- Ou utilisez la en lotion tonique pour la peau qui sera raffermissante.

ET PUIS, ILS "COLORENT" NOS JARDINS



LE PISSENLIT

ET EN + ÇA SE MANGE !!!

Quelques idées
recette

SALADE DE PISSENLITS

Ingrédients

Pissenlits : le volume d'une belle salade !

100 g de lard fumé

2 tranches de pain (rassis)

1 gousse d'ail

2 œufs (facultatif)



- Lavez les pissenlits à l'eau vinaigrée, puis les essorer
- Coupez le lard en bâtonnets et faites rissoler les lardons dans une poêle sans graisse
- Passer les tranches de pain au grill pain, puis les frotter avec la gousse d'ail coupée en deux.
- Recoupez le pain en dés
- Dans un saladier assaisonnez les pissenlits avec la vinaigrette. Parsemez des lardons et des croûtons. Déposez les œufs pochés encore tiède dessus, décorer de quelques brins de ciboulette ciselée et servir rapidement.

CONFITURE DE PISSENLITS

Ingrédients

370 Fleurs de pissenlit

2 oranges non traités

2 citrons non traités

1 kg de sucre en morceaux

1 l d'eau froide



- Enlevez le jaune des fleurs de pissenlits et mettez les dans une cagette pour les aérer (1/2 heure). Mettez les fleurs dans une marmite avec l'eau. Ajoutez les oranges et les citrons, bien lavés et coupés en rondelles. Faites bouillir, au premier bouillon baisser le feu et laisser mijoter pendant 1 heure. Couvrez et laissez reposer quelques heures. Filtrez le mélange. Ajoutez au jus obtenu le sucre en morceaux et laissez bouillir. Laissez cuire environ 10 min en écumant régulièrement. Dès qu'elle commence à épaissir, mettre la confiture en bocaux tout de suite.

SIROP DE PISSENLITS

Ingrédients

50 g de fleurs pissenlit

250 g de sucre roux

1 l d'eau

1 demi citron

1 demi orange



- Portez à ébullition les fleurs de pissenlit dans l'eau
- Retirez du feu et laissez macérer deux jours
- Filtrez pour exprimer le jus
- Ajoutez le citron et l'orange coupés en rondelles
- Faites chauffer à feu très doux jusqu'à bonne consistance du sirop
- Mettez dans des bocaux



LE SAVIEZ VOUS ?

LE CAFÉ DE PISSENLIT ÇA EXISTE

sans caféine et grâce à son goût légèrement amer et corsé, il peut parfaitement remplacer le café. généralement décrit comme riche et corsé avec une douceur naturelle et avec des notes de caramel

LA RECETTE

- récoltez les racines de pissenlit (idéalement en hiver ou au printemps),
- lavez-les et coupez-les en petits morceaux.
- Placez ces petits tronçons de racines dans un four à une température de 200°C (jusqu'à brunissement des morceaux) afin de bien les torréfier.
- Après refroidissement, les racines devront être broyées (avec un petit broyeur ou un moulin à café) afin d'en faire de la poudre. Ainsi vous aurez obtenu la poudre nécessaire pour faire un bon café de Pissenlit



soyez vigilants aux lieux où vous ramasser les pissenlits : éviter les champs cultivés pouvant avoir reçu des produits chimiques, les trottoirs pour les déjections animales...

