



Les précautions à prendre...

Comme pour toutes les cueillettes de plantes sauvages, bien choisir son lieu de récolte et bien les laver (à l'eau vinaigrée si besoin).

Eviter les prairies sur pâturées par des animaux d'élevage, comme je vous l'explique dans le module précédent.



Ses qualités nutritives

Le pissenlit est très riche en minéraux et en vitamines. Ses points forts sont le fer le calcium, la vitamine A, la vitamine C et la vitamine K.

100g de pissenlit apportent :

- 187 mg de calcium, soit 19% de l'AJR (apport journalier recommandé)
- 3,10 mg de fer, soit 17% de l'AJR

- 508 ug_RAE de vitamines A, soit 56 % de l'AJR
- 35 mg de vitamine C, soit 47% de l'AJR
- 778,40 ug de vitamine K, soit 649% de l'AJR
- Le pissenlit est très alcalinisant : Indice PRAL : -7,94 (la valeur neutre étant zéro, au-dessus les aliments sont acidifiants, en dessous ils sont considérés comme alcalinisant).

Sa composition

Constituants connus : Chlorophylle, taraxacine, inuline, acide hydroxy cinnamique, lévulose, mannitol, choline, stérols, huile essentielle, carotène, acide folique, acides gras alcaloïdes, un pigment, vitamines A,B,C, calcium, potassium, fer, magnésium, phosphore, silice, sodium, soufre, manganèse, diastases.



Son utilisation en cuisine

Les feuilles sont riches en potassium.

Les racines font un succédané de café acceptable qui a les mêmes vertus que la chicorée (tonique, laxative, diurétique).

Les jeunes feuilles se mangent en salades, on commence à les cueillir après les premières gelées.

Les boutons de fleurs sont excellents. Les capitules fleuris servent à la préparation d'une espèce de vin, de confiture, de sirop...

Les racines pelées et bouillies peuvent être servies au beurre, ou mises à sécher, grillées et moulues pour faire du café.

Pour obtenir les effets d'une cure de pissenlit, il faut manger une salade matin et soir pendant au moins 15 jours.

