



## Vive les pissenlits!

Sylvie Demers  
 Naturothérapeute-herboriste

Souvent considéré comme une mauvaise herbe qu'il faut éradiquer à tout prix, le pissenlit est pourtant utile, autant en cuisine que du point de vue médicinal. Voici quelques recettes qui vous feront certainement apprécier cette plante aux mille et une vertus.

### Gelée

Amener à ébullition 1,5 litre (6 tasses) d'eau et 750 ml (3 tasses) de fleurs de pissenlit, sans les tiges. Faire bouillir 3 minutes. Filtrer en pressant pour récupérer 750 ml (3 tasses) de liquide. Ajouter le jus de 1 citron, sans pulpe, et 1 boîte de pectine en poudre (57 g) et dissoudre. Ramener à ébullition. Ajouter 1 litre (4 tasses) de sucre en une seule fois. Faire bouillir 1 minute en brassant constamment. Retirer du feu. Écumer. Mettre dans des pots stérilisés. Sceller les bocaux. La gelée de pissenlits est délicieuse sur des légumes chauds, des rôties et biscottes, ou dans des muffins, biscuits et gâteaux.

### Croustilles

Dans un bol, mélanger de petites feuilles avec un peu d'huile d'olive. Les disposer sur une plaque recouverte d'un papier parchemin. Saupoudrer de sel de mer et mettre au four à 180 °C (350 °F) jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

### Sirop contre la toux et la gorge irritée

60 ml (4 c. à soupe) de feuilles séchées  
 4 tasses (1 litre) d'eau

60 ml (4 c. à soupe) de miel

Faire bouillir les feuilles assez longtemps pour réduire le liquide à 500 ml (2 tasses). Filtrer. Ajouter le miel. Mettre en bouteille. Se conserve au réfrigérateur de 1 à 2 mois. Posologie : 5 ml (1 c. à thé), au besoin.

### Cure du printemps

Le pissenlit aide à la production et à l'expulsion de la bile du foie, qui purge celui-ci des toxines accumulées. Cette plante peut aider à maîtriser le diabète et l'hypoglycémie. Diurétique, le pissenlit est très riche en potassium et favorise l'élimination de l'acidité corporelle et de plusieurs toxines par les urines. Recette : Faire tremper durant une nuit une poignée de fleurs de pissenlit dans 1 litre (4 tasses) d'eau. Le lendemain, boire 3 ou 4 verres pendant la journée. Recommencer chaque jour pendant une semaine.

### Pour soulager les troubles du foie et de la digestion

Préparer une infusion avec 15 ml (1 c. à soupe) de feuilles séchées dans 1 tasse (250 ml) d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Filtrer. Boire 250 ml (1 tasse) après chaque repas.

### Constipation

La racine est un laxatif léger. Porter à ébullition 15 g (1/2 oz) de racines par 250 ml (1 tasse) d'eau. Faire bouillir 15 minutes. Filtrer. Boire 750 ml (3 tasses) par jour, de préférence après les repas.

*\*Le pissenlit est déconseillé aux personnes qui prennent déjà des diurétiques.*

