



[< retour](#)

Fruits et légumes
Pissenlit(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

Plante vivace qui serait originaire d'Europe, d'Afrique du Nord, d'Asie centrale et du Nord et d'Amérique du Nord, le pissenlit est une plante familière aux fleurs jaunes qui pousse un peu partout, et qui est habituellement considérée comme une mauvaise herbe. Son action hautement diurétique lui a valu le nom de «pisse-en-lit». Le pissenlit est aussi appelé «dent-de-lion» car ses feuilles sont profondément dentées.

Traditionnellement, en France, la salade de pissenlits s'accompagne de lardons, de vinaigre et de croûtons à l'ail.

VARIÉTÉS

Les feuilles sont d'un vert vif lorsqu'il s'agit du pissenlit sauvage ou, si elles ont été cultivées à l'abri de la lumière comme les endives et les asperges, elles sont alors blanchâtres et d'un goût délicat et acidulé. Les feuilles du pissenlit sauvage sont plus petites et plus amères que celles du pissenlit cultivé. Les feuilles ont de longues et minces tiges blanchâtres, qui contiennent un suc laiteux, tout comme les tiges des fleurs. Les racines sont longues et charnues de couleur blanchâtre à l'intérieur et brune à l'extérieur.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des pissenlits aux feuilles fraîches ayant encore leurs racines car ils se conservent plus longtemps. Écarter les pissenlits aux feuilles séchées, ternes ou amollies. La cueillette des pissenlits s'effectue lorsque les feuilles sont très jeunes, avant la formation des tiges florales, moment où elles sont plus tendres et moins amères. Écarter les plantes exposées à la pollution, celles situées en bordure des routes par exemple, car elles risquent d'avoir un contenu élevé en plomb provenant des émanations des automobiles.

QUE FAIRE AVEC ?

Les pissenlits se mangent crus ou cuits. Crus, on les met dans les salades, particulièrement les jeunes feuilles fraîches. De l'huile et du vinaigre au goût prononcé, comme de l'huile de noisette, de l'huile d'olive, du vinaigre à la framboise ou du vinaigre de vin, se marient bien avec la saveur amère des pissenlits. Ils sont délicieux arrosés d'une vinaigrette chaude, car la chaleur amollit légèrement la texture fibreuse des feuilles et adoucit leur amertume. Les pissenlits sont souvent braisés accompagnés de porc (jambon, lardons ou bacon). En fait, les pissenlits sont apprêtés comme l'épinard. Les boutons floraux sont parfois marinés, les fleurs transformées en vin et les racines servent de substitut au café comme les racines de la chicorée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Placer les pissenlits au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, ils se conserveront au maximum 5 jours. Ne les laver qu'au moment de les consommer. Il est préférable de les utiliser le plus rapidement possible car ils sont plus savoureux lorsqu'ils sont bien frais. Les pissenlits se congèlent facilement après avoir été blanchi 2 min. La décongélation les laisse toutefois très amollis. Si possible, éviter de les décongeler complètement avant de les apprêter.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les feuilles de pissenlit crues sont une excellente source de vitamine A, une bonne source de vitamine C et de potassium; elles contiennent du fer, du calcium, de la riboflavine, de la thiamine, du magnésium, de la vitamine B6, de l'acide folique et du cuivre.

On dit le pissenlit dépuratif, diurétique, tonique, apéritif, antiscorbutique et décongestif. On l'utilise depuis les temps anciens pour soigner ulcères, hépatite et démangeaisons.

Des substances amères, telle la taraxacine contenue dans la racine, sont responsables de son action stimulante au niveau du foie et de la vésicule biliaire. La racine aurait également des propriétés légèrement laxatives efficaces contre la constipation. Les feuilles sont bien connues pour avoir un effet diurétique puissant. Le pissenlit peut causer une réaction allergique chez les personnes sensibles, allergie qui se manifeste sous forme d'éruption bénigne de la peau.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
52 kcal	2,85 g	6,90 g	0,85 g	13,20 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
62,20 mg	44,30 mg	0,09 g	66,00 mg	0,71 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,70 g	0,07 mg	0,21 mg	3,10 mg	0,16 mg
vitamin B1				
0,19 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Il fut apprécié pendant plusieurs siècles pour ses propriétés médicinales et culinaires, particulièrement en Europe. Il est encore passablement populaire en France.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15967>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15967>