

Pissenlit officinal Taraxacum officinale Famille des Composées (marguerite)



Quand on cueille de la racine de pissenlit, on choisit toujours les terres riches en argile ou en glaise des producteurs bio les plus près de chez nous. Ailleurs, les racines sont plus chétives et rarement, elles vont s'enfoncer à plus d'un mètre dans le sol. À une telle profondeur, la racine est capable de capter les éléments plus lourds qui s'y déposent. C'est une des raisons pourquoi elle est si riche en éléments minéraux plus rares tels que brome, chrome, cobalt, iode, molybdène, sélénium, étain et zinc. Le pissenlit ameublisse le sol en profondeur et amène en surface les éléments nutritifs du sous-sol.

J'avais une belle récolte de racines qu'il me fallait rapporter à l'entrepôt. Il me restait un bout de chemin à faire et j'avais une faim de loup. Pourquoi pas m'arrêter dans un resto ? C'est ce que je fis avec la brillante idée de traîner avec moi un de ces trophées pivotants. Quand ce fut le temps de commander mon menu, j'ai répondu sans hésitation : Une pizza végé avec une racine de pissenlit râpée dessus. Quelle ne fut pas sa surprise mais enfin... un véritable délice que la mémoire n'oublie pas.

Chez moi le soir, vous pouvez être certain que je faisais ma recette du printemps avec la racine ; râpée et grillée à 200° pendant 25 minutes... un festin qu'on déguste devant un bon film et qui remplace le pop-corn ou les croustilles de belle façon. J'ai même essayé la recette en ajoutant du beurre et du sel. Chose inattendue, c'est moins bon qu'à l'état naturel, sans ajout de quoi que ce soit. Et se dégage toujours ce même bon arôme de " gâteau qui cuit " quand grille la racine.

La réponse réside dans le fait que l'inuline, un sucre de la racine, se dégrade au printemps en molécules de fructose, un sucre commun des recettes de gâteaux préparés. Et quand ça grille, certains de ces sucres vont subir la même transformation qu'une " toast " qui rôtie ; une odeur de furanone se dégage. On me pose souvent la question : pourquoi c'est impossible à faire en plein été ? Tout simplement parce que la racine est vidée de ses substances de réserves. Il suffit de la déterrer pour voir qu'elle est toute boudinée. Déjà là, c'est impossible à râper. Il faut attendre que la plante ait retourné ses réserves aux racines vers le mois d'octobre ou la récolter au printemps juste avant qu'elle ne décolle.



Mes élèves voulaient savoir : Pourquoi dit-on que le pissenlit est un si bon digestif ? C'est dans le latex blanc qui s'écoule de la plante une fois coupée que se cache la réponse. Le latex est en effet composé de lactones ; ayant la vertu de stimuler les sécrétions salivaires et gastriques. C'est connu ! Ce qui l'est un peu moins, c'est le rôle des triterpènes, molécules ayant une analogie structurale avec les acides biliaires. Si proches chimiquement qu'à chaque fois qu'on ingère une racine, c'est comme si on se donnait un petit supplément de bile ou qu'on buvait un apéro.

La bile s'accumule dans un sac, la vésicule, qui à son tour, se déverse dans l'intestin grêle. La bile remplit deux fonctions dans l'intestin : d'abord, elle exerce une action détergente, brisant les graisses en petits fragments et facilitant l'attaque par les enzymes digestives ; ces ciseaux moléculaires. La bile facilite aussi l'absorption des graisses dans l'intestin. Alors, une question pour vous cette fois : pourquoi associe-t-on un foie lent à des problèmes de digestion ? Chez certaines personnes prédisposées, le cholestérol biliaire a tendance à précipiter dans la vésicule, provoquant ainsi des calculs et une quantité moindre de bile libérée. Ainsi, ce ne sont pas des petits fragments de graisses qui transitent au foie mais de grosses molécules plus ou moins digérées. Le foie congestionne alors avec les problèmes qu'on connaît.

Le pissenlit est cultivé comme légume en France, en Italie et en Allemagne. Savez-vous qu'il fait partie des quelques plantes à travers le monde dont on fait des sélections génétiques afin d'obtenir des racines plus grosses et raffiner le goût des feuilles ? Et on se débarrasse du pissenlit comme si c'était la pire des mauvaises herbes. Certains ont même saturé leur pelouse en herbicides pour l'éradiquer. La feuille est un véritable réservoir de potasse, calcium, fer et bore. La sensibilisation fait son travail ; déjà une amie me racontait hier que dans son secteur, les femmes le savent et arrachent les racines qu'elles concoctent au fourneau, toujours à la plus grande surprise de leur mari.

...tiré du recueil de notes de Fabien Girard - Biologiste / chercheur