

Chardon vulgaire
Cirsium vulgare
Famille des Composées (marguerite)



D'après vous, est-il possible de faire quelque chose d'intéressant avec cette plante ? Ce qu'on sait à prime abord, c'est qu'elle a du piquant et quand on en aperçoit un plant dans le voisinage, on se dit tout de suite " satanée mauvaise herbe ". Mais, êtes-vous d'accord avec moi que la terre est un jardin et que tout ce qui y est semé peut être utile un jour ou l'autre ?

Nous étions six planteurs et planteuses à faire, vers la mi-juin, la transplantation de mes plants de serre en plein champ. Et d'habitude, la soif vous vient vite quand vous êtes dehors toute la journée. Mais croyez-le ou non, pendant les pauses, ce n'était pas du jus d'orange ou de l'eau qui étanchait notre soif, mais bien du bon jus frais de chardon. Et tout le monde a bu son verre, même qu'on en a redemandé et qu'il a fallu en refaire.

Je vous le confie à vous, fidèles amateurs de plantes, car le commun des mortels aurait cru à une blague ou à une vraie folie. Et pourtant, nous étions bien là à ingérer ce jus vert, digne d'un film de science-fiction. Et ce n'était pas mauvais, bien au contraire ! Un goût inhabituel certes mais c'est ce tonique couleur chlorophylle qui nous a permis de terminer notre dur labeur pas trop fatigué et très chèrement " antioxydé ".

Ouais, mais c'est piquant ! Y'a des aiguilles dans votre jus ? Des questions, ça pleuvait. Mais qu'est-ce qu'on va manger là ? Comment on fait ça ? J'avais une assistante cette fois qui pouvait dire aux autres ; il a fait ça, ça et ça et voilà, c'est tout naturel. Et maintenant, je vous explique le tout. J'avais cueilli les feuilles d'un plant de chardon, avec des gants SVP, sinon c'est comme expérimenter une série de vaccins en ligne. Ensuite, j'ai mis environ une tasse d'eau mon " mélangeur ".

Après avoir ajouté les feuilles de chardon que j'avais hachées finement au ciseau, j'ai démarré l'appareil et après une trentaine de secondes, un beau liquide vert, genre jus de kiwi, s'est formé. Tu ne bois pas ça comme ça j'espère ? Bien sûr que non, il reste une autre étape ; celle de filtrer le liquide obtenu soit avec du coton fromage ou une " guenille " propre.

Et voilà, enfin prêt ! J'y goûte le premier comme d'habitude et j'attends quelques secondes pour rassurer mes confrères et consœurs que c'est buvable et qu'il n'y a aucun danger. Mais devant l'inconnu, on est tous pareil, alors... Chacun y goûte, l'un après l'autre avec un étonnement qui en dit long. Tant de choses qu'on ignore ! Mais dans la nature, tout nous a été donné pour subvenir à nos besoins et promouvoir notre santé ?

Et qu'est-ce que ça va faire dans mon corps, ce jus vert ? Le chardon le dit lui-même par son apparence externe. Regardez sa panoplie d'aiguilles. Le matériau que tire la plante du sol pour concevoir ce type de défense, c'est de la silice. Or, les chercheurs savent désormais que le silicium est absolument nécessaire pour la cohésion du tissu conjonctif, dont font partie les fibres de collagène, responsables du soutien de notre peau. Pas mal !

Qui plus est, vous ne trouvez pas que le chardon vulgaire a des feuilles drôlement foncées ? Et bien, c'est qu'elles cachent une concentration beaucoup plus importante de fer que les feuilles plus pâles. Et les analyses nutritionnelles confirment ces judicieuses observations. Bref, le chardon vulgaire est de plus en plus utilisé en herboristerie. C'est une plante d'une grande richesse en vitamines et en minéraux. Vous serez du nombre à la mettre au menu l'an prochain ? Vous me ferez part de votre appréciation j'espère... ?

tiré du recueil de notes de Fabien Girard / chercheur