

PISSENLITS – *TARAXACUM* sp.

Tout comme le genre *Hieracium* évoqué précédemment, et pour la même raison de reproduction par apomixie, les pissenlits représentent pour les botanistes un vaste lot d'espèces à la détermination difficile. En effet, ce processus de clonage naturel, engendre lors des modifications génétiques (mutations), des changements de formes sur de nombreux individus, d'où la très grande diversité d'espèces et sous-espèces décrites. Les espèces du genre *Taraxacum* (pour ce qui concerne l'Europe), sont actuellement classées dans une douzaine de sections (Kirschner & Stepanek, 2001, Van Soest, 1969). Nous n'évoquerons ici que la monographie d'une espèce très commune des prés en Savoie, de la section *Ruderalia*.

PISSENLIT OFFICINAL - *TARAXACUM OFFICINALE* F. H. Wigg.

NOMENCLATURE

Son nom latin a été attribué par Friedrich Heinrich Wiggers, médecin botaniste allemand, en 1780.

Synonymie : *Leontodon taraxacum* L., *Taraxacum vulgare* Schrank...

Noms vernaculaires : pissenlit, dent de lion... *salada*, *erb' a marmota* en patois de Termignon (Meilleur, 1985).

Étymologie : l'origine du genre *Taraxacum* date du fin du Moyen Âge et viendrait de l'arabe *Tarakh chakon*, herbe amère, qui désignait peut-être un laitron ; *officinale*, en raison de son usage médicinal. Pissenlit évoque la propriété diurétique de la plante.

DESCRIPTION BOTANIQUE

Plante vivace de la famille des astéracées à fleurs toutes ligulées qui atteint 5 à 30 cm de haut.

La tige creuse, d'où s'écoule un latex blanc à la cassure, ne porte ni feuilles ni écailles. Les feuilles plus ou moins découpées sont en rosette basale. Les fleurs ligulées jaunes sont réunies en un seul capitule au sommet de la tige qui fleurit d'avril à octobre. Les fruits sont des akènes à long bec munis d'un pappus (aigrette) de soies scabres.

C'est une plante très fréquente qui se développe en plaine et jusqu'à l'étage subalpin. Le pissenlit croît sur des sols neutres et mésophiles mais profonds et riches en nutriments des terrains amendés de fumier. Il est présent préférentiellement dans les prairies de fauche fumées, les pâturages, souvent accompagné de *Arrhenatherum elatius*, *Bellis perennis*, *Cynosurus cristatus*, *Dactylis glomerata*, *Ranunculus acris* subsp. *friesianus*, *Rhinanthus alectorolophus*...



"Deutschlands Flora in Abbildungen" (1796)–
STURM

USAGE MEDICINAL – TOXICITE

En phytothérapie traditionnelle, on utilise les feuilles de pissenlit en infusion. Elles sont diurétiques et cholérétiques (favorisent l'évacuation de la bile) et dépuratives. Les racines et les feuilles de pissenlit, riches en inuline, figurent dans la liste des plantes de la pharmacopée française.

USAGE ALIMENTAIRE

Les rosettes de feuilles du pissenlit sont cueillies au printemps avant la croissance de la tige pour faire une salade de "dent-de-lion" accompagnée de lardons et croûtons que quelques capitules fleuris de la plante agrémenteront joliment sans apporter le cholestérol d'un jaune d'œuf dur... Les feuilles peuvent aussi être préparées en soupe, braisées ou ajoutées à une purée de pommes de terre.

Avec les racines et un vin blanc de Savoie, on peut faire un vin de pissenlit, les fleurs serviront à préparer du sirop. Les boutons floraux peuvent se rajouter crus à une salade ou être confits comme des câpres.

La cramailotte est une confiture à base de capitules de pissenlit et de sucre, elle a une agréable saveur de miel.

USAGES DIVERS

Les pissenlits sont récoltés pour nourrir les poules et lapins. C'est une plante qui fournit généreusement du pollen aux abeilles.

Pour en savoir plus :

KIRSCHNER J., STEPANEK J., *et al.*, 2001-2002: *Taraxacum* F.H.Wigg. – Kuhblume, Löwenzahn. In: E.J. Jäger & K. Werner (eds.), W. Rothmaler, *Exkursionsflora von Deutschland*. Band 4, Gefäßpflanzen: Kritischer Band, pp. 690-703, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg & Berlin, 948 p.

VAN SOEST J. L., 1969 : *Die Taraxacum-Arten der Schweiz*, Geobotanisches Institut ETH, Stiftung Rübel, n° 42-43, Zurich, 255 p.

Sylvie Serve