

PISSENLIT

Taraxacum spp.

CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Fleurs jaune or
- > Tige sans feuille, ronde et creuse
- > Plante contenant du latex
- > Fruits disposés en 'boule soyeuse'
- > Feuilles en rosette

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Prés, bords de chemins, jardins
Fréquence	Très commun
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	de 3 à 50 cm
Port / Tige	Tige sans feuille, creuse, ronde, contenant du latex blanc (visible quand on la coupe).
Feuilles	En rosette, grossièrement dentées, ou à lobes se terminant par un angle aigu. Contiennent du latex blanc (visible quand on les coupe).
Fleurs	Ce qu'on désigne dans le langage courant comme une fleur de pissenlit est en réalité un ensemble de fleurs, toutes ligulées (=semblent n'avoir qu'un seul pétales). Ligule (=faux pétales) jaune or, dentée à l'extrémité. Fleurs rassemblées au sommet de la tige, formant un capitule de 3 à 5 cm de diamètre.
Fruits	Akènes rugueux, à aigrette se terminant par un « parapluie renversé », toutes orientées vers l'extérieur de manière à former une sphère duveteuse.
Racine	Charnue
Pilosité générale	Plutôt glabre (jeunes tiges poilues)
Divers	Après la floraison, les fleurs se rassemblent en reprennent l'aspect d'un bourgeon floral, puis, petit à petit, les fruits se déploient pour former une sphère soyeuse. Video de ce phénomène
Saveur	Les feuilles ont un goût amer, s'amplifiant avec l'âge Les fleurs (parties jaunes) ont un goût de miel
Cycle et floraison	Vivace Floraison d'avril à septembre
Distribution	Europe, Afrique septentrionale
Statut	Aucun statut de protection connu

Éléments clefs	Identification
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-87290-ecologie

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Taraxacum spp. WIGGERS</i>
Famille	Asteracées (Asteraceae)
Noms vernaculaires	Dent-de-lion, cramaillot
Etymologie	<p><i>Taraxacum:</i> - de <i>tharakhchakon</i>: pissenlit, en arabe. - ou de <i>taraxis</i>: inflammation de l'oeil, en grec.</p>
Classification	<p>Le genre <i>Taraxacum</i> regroupe tous les pissenlits. Ils se déclinent en plus de 1000 espèces et sous-espèces.</p> <p>Voir la classification APGIII</p>

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Le pissenlit est consommé de la racine aux pétales. Les feuilles sont plus ou moins amères selon leur stade de développement et les fleurs ont un goût fleuri très agréable.
Parties utilisées	
Feuilles	Jeunes et encore blanches, elles sont consommées crues ou cuites. Par après, elles deviennent plus amères et un usage cuit est préféré
Fleurs	Utilisées pour préparer sirops, gelées, vins et même potages ou en décoration pour colorer beurre et salades
Racines	Consommées (en rondelles) cuites ou frites
Confusions possibles	
Autres astéracées	Le pissenlit est le seul à présenter des feuilles en rosette basale ET à être presque glabre ET à ne porter qu'un seul capitule de fleurs par tige (scape) ET à contenir du latex. Les autres astéracées ne présentent pas toutes ces caractéristiques.

Récolte & conservation

Récolte:

Les feuilles toutes jeunes, appelés les « pissenlits blancs » se récoltent tout au début du printemps sous les [Pissenlit - Révision 31](https://cuisinesauvage.org/les-plantes/voir/fiche-66-stade-0-pissenlit/) Page 3 / 4
<https://cuisinesauvage.org/les-plantes/voir/fiche-66-stade-0-pissenlit/> CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026

taupinières. Les jeunes feuilles vertes se récoltent au printemps et les plus âgées toute l'année.
Les **racines** se récoltent en automne.

Composition

L'amertume de toutes les parties de la plante est due à des lactones sesquiterpéniques.

Contient aussi des triterpènes, des flavonoïdes et des acides phénols, du mucilage et des caroténoïdes (provitamine A) ainsi que de l'inuline

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Taraxacum sur Google images](#)
- [Taraxacum sur Wikipedia](#)
- [Video time-lapse du bourgeon floral aux fruits: magnifique!](#)