

TUSSILAGE

Tussilago Farfara

 CUISINE SAUVAGE



Description rapide

- > Fleurs jaunes en capitules apparaissent avant les feuilles, dès février
- > Les tiges, qui apparaissent également avant les feuilles, sont rougeâtres et couvertes d'écailles charnues
- > Grandes feuilles, caoutchouteuses et blanchâtres cotonneuses en-dessous
- > Forme des colonies

Description

Éléments clefs	Identification
Milieu	Plante pionnière: sur sols perturbés, galets, dunes, falaises érodées, berges des cours d'eau, friches, éboulis. Egalement présente sur les sols ruisselants tourbeux, lisières forestières humides, chemins, etc.
Fréquence	Commun
Apparence générale	Fleurs jaunes semblables à celles du pissenlit sur une tige dressée, charnue et écailleuse dès le mois de février. Les feuilles sortent directement du sol: elles sont grandes, cordées (en forme de cœur), de consistance caoutchouteuse et blanchâtre dessous
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	Hampes florales d'une quinzaine de centimètres. Feuilles entre 20 et 30 centimètres de diamètre
Port / Tige	Les tiges apparaissent bien avant les feuilles, à la fin de l'hiver. Ce sont des hampes florales dressées, habituellement d'une quinzaine de centimètres (leur taille peut varier entre 8 et 20 cm). Elles sont rougeâtres, couvertes d'écailles charnues, et portent un unique capitule.
Feuilles	Les feuilles sortent bien après la floraison. Elles mesurent entre 20 et 30 cm de diamètre, sont vertes clair dessus et blanches-tomenteuses (couvertes de poils fins) dessous, cordées (en forme de cœur) à la base, avec des lobes peu profonds bordés de petites dents noirâtres. Les feuilles sortent directement du sol avec un long pétiole, dont le limbe est aussi large que long.
Fleurs	Fleurs d'un jaune d'or. Comme les pissenlit, elles sont rassemblées en capitules uniques au sommet des tiges (15 à 35 mm de diamètre). Elles se retrouvent sous forme de tubes au centre du capitule, et en languettes étroites sur le pourtour.
Fruits	Comme le pissenlit toujours, les fleurs du tussilage se transforment en akènes bruns munis d'une aigrette blanche
Racine	Plante rhizomateuse: son rhizome est épais, ramifié, aromatique et propage la plante
Pilosité générale	Dessous des feuilles duveteux/cotonneux
Divers	Forme des rosettes
Odeur	Les fleurs et la tige brisée ont une légère et fraîche odeur de poivre.

Éléments clefs	Identification
Saveur	Les fleurs ont une agréable saveur aromatique. Pétioles et pédoncules sont juteux et légèrement sucrés.
Cycle et floraison	Plante vivace dont les fleurs et les tiges apparaissent avant les feuilles, à la sortie de l'hiver. Les fleurs sont visibles de février à mai.
Distribution	Toute l'Europe (sauf l'extrême nord), Canada, Etats-Unis
Statut	Non préoccupant en Europe. Non-évalué à l'échelle mondiale
Ecologie	Fiche écologie E-Flore

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Tussilago Farfara</i> L. 1753
Famille	Astéracées (<i>Asteraceae</i>)
Noms vernaculaires	Pas d'âne (allusion à la forme de sabot de ses feuilles)
Etymologie	« Tussilago » provient du latin <i>tussis</i> (« toux ») et de <i>agere</i> (« chasser »), ce qui est une allusion à ses vertus médicinales émoullientes et expectorantes.
Classification	Voir la classification APG III

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Les fleurs, les feuilles, et la tige se mangent. Elles ont une agréable saveur aromatique, et on les consomme crues comme cuites.
Mise en garde	Le tussilage contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques , qui seraient hépatotoxiques sur le long terme. Dans certains pays, il est même interdit en tant que plante médicinale.
Parties utilisées	
Fleurs	Saveur aromatique, peuvent s'ajouter crues aux salades, ou peuvent être cuites à la vapeur, à l'eau, ou sautées à la poêle
Tiges	Juteuses et fraîches, elles peuvent se déguster tels quels (éventuellement en retirant les écailles). Elles peuvent également être cuites à la vapeur, à l'eau, ou sautées à la poêle

Éléments clefs	Identification
Feuilles	Les très jeunes feuillent peuvent se consommer crues avec leur pétiole, qui est juteux, aromatique et légèrement sucré. Les feuilles plus âgées devront être cuites longuement, car elles deviennent vite caoutchouteuses. Même plus âgées, elles restent un bon légume à la saveur marquée. Les Indiens d'Amérique du Nord les faisaient sécher puis brûler, pour les utiliser comme succédané de sel (pauvres en sodium et riches en potassium)
Confusions possibles	
Feuilles de plusieurs adénostyles (Adenostyles spp.) et pétasites (Petasites spp.)	Leurs feuilles ont en contour généralement en forme de rein ou arrondi, et non en forme de coeur. De plus, les dents du bord du limbe sont plus nombreuses, étroites et aiguës. Une confusion ne serait cependant pas grave, car ni les adénostyles ni les pétasites ne sont connus pour être toxiques
Remarque générale	Lorsqu'il est en fleur, on ne peut pas confondre le tussilage

Récolte & conservation

Récolter les fleurs à la fin d'hiver, puis les feuilles pendant tout le printemps. Les feuilles sont à utiliser fraîches, mais les fleurs peuvent également être consommées sèches. Les faire sécher dans une pièce saine, sombre et bien ventilée. Lorsqu'elles sont sèches, ranger dans un bocal hermétique.

Composition

Les feuilles renferment du mucilage, du tanin, une résine, une essence aromatique, de l'inuline, de la vitamine C, des sels minéraux et une substance antibiotique.

Plus d'infos, images & vidéos

- [Tussilage sur Wikipedia](#)
- [Tussilage sur Tela Botanica](#)
- [Tussilage sur Google Images](#)