

LE PISSENLIT

Bien connu de tous les cueilleurs de salades, le pissenlit est recherché toute l'année pour ses jeunes rosettes



Récolte : les feuilles début de saison lorsqu'il est jeune sinon gare à l'amertume (dans les taupinière les feuille reste blanche comme des endives) si trop amère elles seront meilleurs cuites (par exemple les ébouillanter et jeter la première eau de cuisson)

Usage : En salade ou cuite

Vertu : tonique amer (bon pour le foie, vésicule biliaire) , dépuratif, durétique

Composition : riche en vitamine A (70 fois plus que dans l'orange et 2 fois plus que l'épinard) ,C,B1 B2 et sels minéraux,