

# LE PISSENLIT

*(Taraxacum officinalis)*

Fait partie de la famille des astéracées. Plante herbacée vivace très commune de l'hémisphère Nord à forte racine pivotante qui pousse en rosette de feuilles. Le pédoncule rond, lisse et creux, haut de 5 à 40 cm, porte un capitule solitaire jaune vif, très mellifère. Toutes les parties végétatives de la plante, racine comprise, laissent écouler un latex blanc à la cassure, au goût amer assez prononcé.

Il croît spontanément dans les endroits incultes, les prés, les bordures de bois, les jardins.

Il se plaît particulièrement dans les endroits riches et frais.

## OBSERVATION DE LA PLANTE ET APPROCHE PERSONNELLE

« Enfin, tu es là !

Dans l'énergie de l'Equinoxe de Printemps, la prairie grasse se pare d'or et s'illumine.

Sur l'onde verdoyante des pâtures vibrantes d'avoir été digérées par tant de lignées de nourrices aux yeux doux et aux cornes bienveillantes, des centaines de petits soleils se font alors promesse de vitalité et de gourmandise.

Est-ce le soleil qui t'appelle ou toi qui appelle le soleil ?

Complice intime de l'astre de vie, tel un métronome végétal, ton épanouissement au Ciel est le reflet de ton puissant lien faisant un avec les profondeurs du ventre de la Terre.

Florin d'Or à Dandelion, Pissenlit, tu es le roi de la prairie.

A l'image de ses vertus thérapeutiques, le pissenlit inspire vigueur et vitalité, une certaine force de vie. On ressent un lien fort aux liquides du corps dans les zones du ventre, du digestif plus appuyé du côté droit lorsqu'on goûte le latex cru mais aussi un centrage dans le corps et au-delà de celui-ci.

Sa couleur vert tendre fonce en avançant dans la saison nourrie par le sens de la vue.

Les jeunes feuilles et fleurs fraîches sont très nourrissantes et apportent vitalité en début de printemps.»

*Témoignage de Marie M., paysanne herboriste (35)*



# ITINERAIRE TECHNIQUE BRETON



## • SEMIS

Semis direct en pleine terre à la fin de la floraison du pissenlit sauvage (courant avril) sur un sol travaillé et propre (faux semis apprécié), amendé en compost biodynamique.

Semer clair en lignes (sur billons éventuellement) espacées de 30 cm, recouvrir et plomber légèrement. Eclaircir si besoin. Utiliser des graines «fraîches», jeunes. Semis possible en plaque alvéolée ou motte quelques jours avant la pleine lune de mars.

Privilégier les interventions selon la finalité de la plante c'est-à-dire en jour racine si racine ou en jour fleur ou fruit pour feuilles et fleurs.

## • ENTRETIEN

Surveiller l'enherbement si semis direct. Eclaircir pour laisser un plant tous les 20 cm environ. Si semis en plaque ou motte, repiquage au stade 4-5 feuilles dès avril environ 1 mois après le semis en terre.

Surveiller l'enherbement mais il croît vite et couvre vite le sol.

Surveiller attentivement l'humidité à la levée.

Pas d'insecte et ni de maladie observé (un peu d'oïdium si été très pluvieux). La pluviométrie naturelle suffit en Bretagne.

De culture facile pour compléter les récoltes sauvages sur des terres soigneusement choisies, très rustique, il se plaît et est abondant en terre riche, fraîche et lourde (limons), il apprécie tout de même les tisanes de prêle/ortie et les passages de silice qui lui donne un vert vibrant et une structure bien pleine. Comme si les feuilles étaient plus grasses, bien remplies. Il sèche et se conserve d'autant mieux.

## • RECOLTE

Récolte des racines idéalement en jour racines. Elles sont prélevées à l'automne de l'année voire des années suivantes, au moment où les forces retournent à la terre.

Lavage soigneux à la brosse puis tronçonnage des racines avant séchage.

Récolte des feuilles idéalement en jour fleur ou fruit au printemps de l'année suivante si les racines n'ont pas été déterrées à l'hiver.

Récolte des feuilles avant la floraison, à partir de mi-mars. Couper à 5 cm au ras du sol, trier les feuilles sales ou tachées, couper les feuilles en 3 ou 4 pour faciliter le séchage.

Séchage facile et rapide à température douce et par bonne ventilation.

Utiliser les feuilles séchées dans l'année.

## • TRANSFORMATION

Feuilles : sèches en tisane, fraîches toutes jeunes en salade de printemps.

Racines : fraîches ou sèches en alcoolature, sèches en vinaigres ou sirops.

Fleurs : fraîches en tisane nourrissante de printemps, dans les salades de printemps, en sirops, gelées, et pour l'élaboration des préparations biodynamiques.

Tisane dynamisée 20 minutes à pulvériser au jardin pour lutter contre les maladies cryptogamiques et aider à la fructification.

### Légende

Passage des préparats biodynamiques:

▲ Compost de bouse Maria Thun

● Bouse de corne

● Silice de corne

★ Passage de tisanes dynamisées (maladie, climat, etc)

■ Semis et préparation du sol

■ Repiquage, plantation

■ Suivi de la culture

■ Récolte

