

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 18 (1988)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Docteur nature : le pissenlit : un gentleman-banquier

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

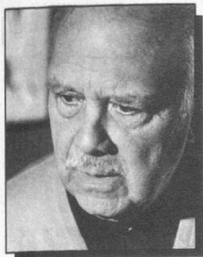
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



PAUL VINCENT

## DOCTEUR NATURE

Notre pays est une auberge trois étoiles et un hôpital gratuits: avec les plantes. Paul Vincent, qui a écrit la saga des végétaux – no-

tamment avec «Docteur Légume» et «Docteur Arbre», éditions France-Empire – vous montre, de mois en mois, avec les légumes,

les arbres, les fleurs, les herbes sauvages, comment se régaler et se guérir avec la Nature.

### Le pissenlit: un gentleman-banquier

Groin d'âne! Couronne de moine! Dent de lion! Salade de taupe! Ce ne sont pas des injures jardinières. Ce sont les noms vulgaires d'une composée-synanthérée: le pissenlit.

Malgré son nom de dictionnaire, le pissenlit est très bien élevé et ne manque pas d'éducation médicale. Ça coule de source! C'est un gentleman-banquier. Il a des revenus miniers – fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, silice, sodium, soufre et peut même déclarer dans ses revenus une huile essentielle, des acides gras, de la chlorophylle, de la lévulose, de la carotène, des vitamines A B C et même un pigment.

De quoi le ramasser même sur les talus à sa prime enfance de mars. Car le pissenlit n'est pas seulement un amuse-gueule pour les lapins, les vaches ou les oiseaux. Il entre dans la cuisine avec le soleil de ses fleurs en capitules jaune d'or et il régale à sa manière les amateurs de café sauvage. Sa racine grillée remplace astucieusement la chicorée.

Bien sûr, il est traditionnellement voué à la vinaigrette, en salade avec œufs durs et croûtons aillés. Le pissenlit des prés a même une supériorité sur le



On en fait aussi des confitures.

cultivé: il est plus tendre quand il est ramassé dans la terre affinée des mottes de taupe et peut se manger jusqu'au 15 août en montagne: il pousse à la fonte des neiges jusqu'à 2500 mètres au cœur d'un été qui, en altitude, se croit encore au printemps.

Mais vous pourrez vous régaler avec les fleurs tendres du pissenlit cuit, haché et à la crème en tērīm d'épinard. Essayez aussi la crêpe – sans sucre – de pissenlit ou même en croquette – un tiers de pommes de terre duchesse pour deux tiers de pissenlit – et bien sûr en soupe.

Seulement, la plus belle conversion du pissenlit est la confiture savoureuse des grands-mères gourmandes d'autrefois.

Vous ramassez 200 fleurs, épanouies, mais pas trop «faites». Vous les lavez. Vous les équeutez. Vous les mettez dans une baignoire dans une eau où elles baignent bien. Vous laissez cuire une bonne demi-heure à feu vif. Vous filtrez le jus – sans presser. Vous le pesez. Pour un kilo de jus, vous prenez un kilo de sucre en poudre, un jus de citron non traité. Vous faites cuire le tout jusqu'à ce que le sirop s'égoutte lentement en «perle». Vous mettez en pot. La confiture est alors fluide, presque liquide. Mais quand on la découvre au bout d'un mois, la gelée est bien prise. En autocuiseur, avec un sucre gélifiant, il faut à peine dix minutes. Mais rien ne vaut le chaudron pour réussir une confiture gratuite et savoureuse. C'est mieux qu'une confiture de pommes au cidre doux ou du miel d'alpage.

Le pissenlit sort de la cuisine pour entrer dans le placard à pharmacie.

Farouche défenseur des sources diurétiques, le pissenlit, Dieu merci, en dépit de son nom qui est tout un programme, ne se

contente pas de faire pipi au lit. C'est aussi un dépuratif sanguin, précieux dans l'hypercholestérolémie, la constipation, les rhumatismes. C'est un ami du foie – (congestion hépatique et calculs), des intestins (entérocrites) et même un défenseur de l'anus (hémorroïdes).

Apéritif et tonique amer, il active la circulation, lutte contre la cellulite et l'obésité. Il se prend alors en infusion de feuilles ou de racines: 50 g. pour un litre d'eau, bouillir 2 minutes. Une tasse avant les 3 repas du jour.

Enfin, le pissenlit est un produit de beauté naturel. Son suc, blanc comme du lait, fait disparaître les verrues, les dartres, l'acné. L'eau distillée du pissenlit en lavage gomme les taches de rousseur. Bouilli dans de l'eau, il constitue un remède peu connu contre les taies de la cornée et donne en collyre de l'éclat au regard.

On dit vulgairement que lorsqu'on est mort «on mange les pissenlits par la racine». A voir leur rôle en cuisine et en médecine, il est assurément plus réconfortant de les déguster par les fleurs!

P.V.

Le mois prochain:  
L'aubépine.