

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 22 (1992)
Heft: 3

Artikel: Secrets de cuisine : aînés, restez jeunes avec la confiture de pissenlits
Autor: Vincent, Paul
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-829750>

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: 04.04.2026

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

Aînés, restez jeunes avec la confiture de pissenlits

Notre collaborateur Paul Vincent vous propose mois après mois ses chroniques du D^r Nature. Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est qu'il est également fin gastronome! Raison pour laquelle nous lui avons demandé cette nouvelle rubrique que vous trouverez dans ces pages tous les deux mois, en alternance avec sa chronique D^r Nature. Aujourd'hui, nous vous proposons la première parution de sa nouvelle rubrique. (Réd.)

Le vert, pour les Aînés, reste la couleur de l'espérance culinaire: les primeurs leur vont bien.

Mais ils peuvent ne pas savoir les vertus de la confiture de pissenlits.

Ce n'est pas un gag de cuisine.

C'est une des plus délicieuses gelées de printemps – qui a, en prime, l'avantage d'être gratuite.

La confiture de pissenlits, qui s'appelle la «Cramailotte» dans plusieurs provinces françaises – particulièrement en patois de Franche-Comté – est uniquement à base de pétales de pissenlits, d'oranges, de citrons et de sucre.

Au cours d'une promenade d'avril en Suisse ou sur France, amusez-vous à cueillir environ 400 fleurs de pissenlits bien épanouies. C'est le nombre nécessaire pour faire quatre pots de gelée.

Les fleurs de pissenlits sont autant des mal-aimées que des méconnues. Peut-être à cause de leur nom de baptême populaire trop diurétique. Il n'empêche qu'avec leur belle couleur de soleil, elles n'ont rien à envier aux fleurs de souci ou de bouton d'or. Dans un vase, elles mettent de la lumière. Mais elles ne se contentent pas d'être décoratives à leur manière champêtre: elles sont gastronomiques sans nuire – au contraire – à la santé.

Choisissez les fleurs de préférence en alpage où les terres ne sont pas «traitées» aux engrais chimiques. En attendant le moment de leur plein épanouissement.

Lavez-les. Enlevez la partie verte et faire sécher la partie jaune au soleil.

Mettez dans une bassine les fleurs avec deux oranges et deux citrons choisis non traités, coupés en tranches – sans enlever le zeste.

Mouiller le tout d'un litre et demi d'eau.

Faites cuire pendant 70 minutes, à petite ébullition, en veillant à ce que les fleurs baignent toujours dans l'eau.

Filtrez en pressant, de façon à ce qu'il reste environ un litre de liquide.

Ajoutez un kilo de sucre, de préférence en morceaux. Il «comprend» mieux les fruits que lorsqu'il est en poudre.

Faites cuire à nouveau, mais seulement 45 minutes, en vérifiant le degré de cuisson, comme pour toute gelée qui se respecte.

Quand elle fait «la perle» lente au bout de la cuiller en bois, arrêtez le feu et mettez en pots.

Cette gelée a une belle couleur d'or et un goût très fin qui rappelle le miel.

Elle a, en outre, des vertus curatives contre les maladies des bronches et des voies respiratoires.

Les fleurs sont même «magiques»: elles deviennent un signe d'amour. Les jeunes filles doivent souffler sur elles pour disperser le duvet. S'il monte dans le vent, c'est le bonheur qui les attend. S'il descend, il est préférable d'oublier.

Les semences peuvent se conserver sans faner ni s'envoler. Mettez le globe à aigrettes la tête en bas. Renforcez la hampe tubulaire en y glissant une tige de graminée. Faites couler une goutte de vernis à ongles le long de la hampe. Humectez les grains et collez-les les uns aux autres, en faisant tourner lentement la hampe. Les pissenlits deviennent alors des bulbes légères que l'on peut assembler en bouquets gris perle et dont les semences ne s'envolent plus quand on souffle dessus.

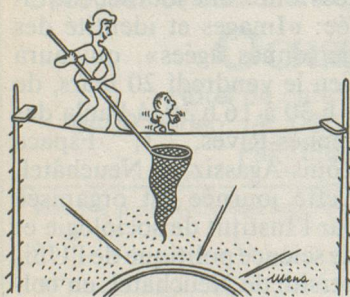
L'omelette d'or

L'omelette aux jeunes fleurs de pissenlits est moins courante que sa salade de printemps. Il n'empêche qu'épluchées, blanchies et l'eau citronnée avec de fines lamelles de lard, les capitules d'or des fleurs de pissenlit sont la promotion des œufs battus à la fourchette.

Le cœur de l'omelette – préparée en mêlant à part les jaunes et les blancs – est fourré de l'idylle fleurs – lardon et précautionneusement refermé sur son moelleux.

Le pissenlit pousse à l'état sauvage dans les luzernes, les sainfoins, les terrains vagues de janvier à mars. Si vous préférez ramasser les feuilles diurétiques, apéritives, toniques pour en faire une salade (ou une purée quand elles sont hachées), n'oubliez pas que les meilleurs pieds de pissenlits – et les plus tendres – sont ceux que l'on trouve dans les luzernières étiolées et les taupinières.

Comme quoi, il vaut mieux manger les pissenlits par les fleurs que par la racine.



Sans paroles.
Dessin de Mena, Cosmopress
Genève.