



Charles Prince, restaurateur en collaboration avec Roger Larivière, biologiste

# Fleurs de printemps, fruit d'automne

**L**entement, le blanc ou le gris laissent place au retour des couleurs. C'est une belle période pour les amoureux de la forêt. Et que dire de l'odeur du printemps?

On sort finalement du confort food de l'hiver pour ressortir les recettes de produits frais. J'adore cueillir et manger les pousses d'épinette et de sapin en salade. Et que dire des fleurs?

C'est le temps de l'année où j'ai l'ambition de faire de la recherche et développement et surtout, c'est celui où j'ai le plus de temps. La saison du chocolat, qui occupe les mois de Noël jusqu'à Pâques, est maintenant derrière nous.

Je profite de cette saison plus calme au bistro pour planifier mes cueillettes et mes sorties. Je note les ingrédients dont j'ai besoin pour remplir mes réserves et aussi quelques nouveautés pour faire découvrir à une clientèle de plus en plus avide et curieuse.

Moi-même curieux de nature, je pousse plus loin ma découverte de la forêt. Elle a tant à nous offrir au-delà des plantes et des champignons. En effet, notre région repose aussi sur une grande passion pour plusieurs : la chasse. Je ne suis pas un chasseur assidu, mais il y a quelques printemps déjà, une chasse bien spéciale avait retenu mon attention, celle de la chasse à la grenouille. J'ai fait rire bien des amis avec ce permis dans mon portefeuille, encore plus lorsque je leur ai dit que c'était sérieux. J'avais étudié les espèces pour mieux les reconnaître, car la plupart sont protégées et j'avais même perfectionné des recettes. Après le questionnaire du « quand, comment, pourquoi », la plupart des gens qui ont pu goûter ont demandé à être initiés.

Au même moment, on m'initiait à la pêche à la barbotte, ce mal-aimé de nos lacs, très, voire trop, facile à pêcher. Étonnamment, c'était un vrai régal une fois bien apprêté.

Enfin, nous parlerons dans les prochaines lignes d'un autre exclu de la société, cette fois une plante que avec laquelle j'adore travailler : le

pissenlit. En limonade, cette fleur a ravi le cœur de nos clients. En chocolat, allié au miel de la région, la bouchée a été un succès à réitérer. Sinon, les feuilles en salade sont délicieuses et pour le plaisir, un vin de pissenlit est à l'ébauche pour ébahir la visite.

Bientôt, peut-être, je vous parlerai de ma prochaine exploration dans le monde des laissés-pour-compte, celui des insectes comestibles.

## LE PISSENLIT, LA PLUS-S-S-S-E MAL AIMÉE DES PLANTES

Le pissenlit est une plante qui appartient à la famille des Astéracées (jadis les Composées), une très grande famille comprenant plus de 12 000 espèces à la surface de la planète. Ceux qui ont déjà étudié la Flore laurentienne dans leur formation ou par curiosité se rappellent sûrement que c'est la Famille 103, qui compte également la marguerite, le chardon, la bardane, la verge d'or et l'herbe à dindes.

Parmi les plantes cultivées pour la consommation humaine, il y a l'artichaut, et surtout le tournesol; d'autres sont prisées en ornementation (cosmos, gaillarde, rudbeckie). La caractéristique commune des plantes de cette famille est qu'elles possèdent une inflorescence complexe appelée capitule.

Mais pourquoi cette haine pour le pissenlit? Encore un amalgame avec une couleuvre ou un crapaud! Le pissenlit est encore classé comme étant une mauvaise herbe, mais mérite-t-il cette étiquette?

Pourtant, si nous prenions le temps de nous intéresser à l'histoire du pissenlit et à ses divers usages, nous changerions sans doute d'idée.

Le pissenlit est une plante qui n'est pas indigène chez nous : elle a été importée d'Eurasie au début de la colonie. Pendant l'Antiquité grecque, le pissenlit est utilisé comme diurétique. D'ailleurs, l'adaptation de son nom français, PISSE-AU-LIT, provient de cet usage. C'est une plante qui purifie le sang en activant la fonction rénale. À ce titre, elle a largement été employée par les Iroquois et les Ojibwés. Les feuilles contiennent de grandes quantités de vitamines C, de potassium et de carotène.







### **Le pissenlit a été importé d'Eurasie au début de la colonie**

Sa présence partout sur la surface de la planète indique que le pissenlit a développé des stratégies uniques de compétition. Portons notre attention sur sa graine et sa racine.

Après la germination de la graine, les deux premières feuilles se dressent à la verticale en quête de lumière. Les suivantes font de même, mais, rapidement, elles s'écrasent au sol, coupant la lumière aux autres plantes. Voilà comment le pissenlit agit en hypocrite dans une belle pelouse verte composée de graminées. Après sa floraison, la plante produit des centaines de graines munies d'aigrettes lui permettant de se déplacer au gré du vent sur une longue distance pour aller germer ailleurs, souvent dans une autre pelouse! Voilà pourquoi les puristes n'aiment pas les pelouses pleines de pissenlits près de chez eux.

Une autre stratégie gagnante pour le pissenlit : sa racine qui s'enfonce dans le sol, environ 50 cm, à la recherche d'eau et de minéraux... ce que les graminées de la pelouse ne font pas par temps sec. Pendant les canicules, la pelouse jaunit et les pissenlits restent bien verts. Par ce moyen, le pissenlit enrichit le sol en faisant remonter en surface les minéraux si utiles aux autres plantes. Pour éliminer l'indésirable, avoir recours à l'arrache-pissenlits ou faire appel à des produits chimiques souvent très toxiques est peu utile. En effet, tenter d'enlever cette longue racine pivotante ne fait que la stimuler à croître avec plus d'agressivité et de nouvelles feuilles apparaissent en surface. Rien à faire ou presque.



**Par temps humide, la fleur ne s'ouvre pas**

Cette plante agit également comme un hygromètre puisqu'elle peut mesurer le taux d'humidité de l'air : par temps humide ou quand il pleut, la fleur ne s'ouvre pas. Elle s'ouvre le matin, vers 5 h et se referme en soirée.

Étant une plante printanière, le pissenlit est convoité par les insectes butineurs qui y prélèvent le nectar et le pollen; la survie de certains insectes et la production de miel en dépendent. Aussitôt sorties, les jeunes feuilles tendres sont cueillies et composent une salade printanière. Les boutons floraux marinés sont consommés comme des câpres. Les gros capitules jaunes, après avoir éliminé les parties vertes (bractées), aromatisent le fameux vin de pissenlit de notre enfance ou parfument une délicieuse boisson (recette plus haut). Les racines pivotantes, cueillies de préférence à l'automne, sont cuites et réduites en purée comme des carottes.

Jadis, ces grosses fleurs ont été utilisées pour colorer le beurre et, dans les années 1960, certains ont tenté de fabriquer du caoutchouc avec son latex.

D'où vient l'expression entendue souvent : manger les pissenlits par la racine? Elle fait référence à la mort : quand on meurt, bien enterré sur le dos, il sera possible de gruger les longues racines! On dit aussi que si on souffle sur ses graines munies d'aigrettes en faisant un vœu, il va se réaliser.



### **D'après la croyance, lorsque l'on souffle les aigrettes le vœu se réalise**

Sachant que le pissenlit est autant une plante médicinale que comestible, qu'il est indispensable aux insectes butineurs, peut-on lui coller encore l'étiquette de mauvaise herbe? PLUS JAMAIS. Plutôt des milliers de soleils sur le sol : un spectacle printanier de quelques semaines à ne plus manquer! Le pissenlit devrait plutôt faire partie de notre garde-manger et de notre pharmacie, comme nos ancêtres le faisaient si bien. ■

