

5 plantes sauvages et dépuratives de printemps

Je vous propose cette semaine d'aller cueillir et d'utiliser sous forme de salade et de soupe, 5 plantes sauvages dépuratives qui pointent leurs jeunes feuilles depuis quelques semaines déjà. Il s'agit du pissenlit, de l'ail des ours, du plantain, de l'ortie et de l'égotopode. Pour bien profiter de l'effet thérapeutique de ces petites bombes de santé, il faudrait en consommer pratiquement tous les jours sur environ 3 semaines.

Soupe saisonnière

Recette, par personne:

50 à 100g du mélange sauvage à part égale, après avoir cueilli, trié et nettoyé les jeunes feuilles, hacher grossièrement.

50 à 100g de pomme de terre associé à d'autres légumes dépuratifs comme le fenouil ou le céleri, couper en petits cubes.

1 échalote ou 1 oignon, sel, poivre, huile d'olive, crème

Faire revenir brièvement l'échalote dans l'huile d'olive, ajouter le mélange sauvage, brasser et couvrir largement d'eau, ajouter les pommes de terre/légumes et laisser bouillir à petit feu pendant 30 minutes, saler et poivrer, selon préférence ajouter un peu de crème, servir.

Salade sauvage

Ajouter à une salade verte ou mixte déjà prête entre 1/3 et 50% de part du mélange associé suivant, pour 100g:

40g de pissenlit, 20 d'ail des ours, 20g d'égotopode, 10g d'ortie, 10g de plantain

Après avoir cueilli loin de la pollution, les plus jeunes feuilles, bien laver, laisser tremper 30 minutes dans de l'eau vinaigrée (désinfection), hacher grossièrement.

Qu'est ce que la dépuraction? C'est une action de purification de l'organisme. Elle se rapporte à la médecine naturelle et à la pratique de l'herboristerie qui consiste à valoriser les ressources du corps face à la prévention des maladies et à la guérison. Comme tout être biologique, nous produisons quotidiennement des déchets qui peuvent encrasser notre moteur physiologique. La dépuraction vise à favoriser l'élimination des toxines et des toxiques. On parle en général de dépuraction **du sang**. Mais, pour "nettoyer" le sang et donc, harmoniser sa composition, il faut agir sur les organes-filtres particulièrement en charge de l'élimination toxinique, les émonctoires (reins, intestins, peau, poumons). Seront

ciblés aussi, les organes et les tissus de détoxification, de transformation et de stockage des substances indésirables de l'organisme (foie, vésicule biliaire, rate, tissus conjonctif, cellules graisseuses). Une bonne dépuraction activera de façon progressive et répétitive l'ensemble des fonctions d'élimination toxique. C'est le but de l'association de différentes plantes aux propriétés complémentaires.

Le pissenlit (*Taraxacum off.*- *Astéracées*) est un dépuratif puissant agissant sur le foie, la vésicule biliaire, les intestins, les reins et la peau.



C'est un alcalinisant qui combat l'acidité excessive du corps et facilite l'expulsion des résidus de pollution. On cueille les jeunes feuilles avant la floraison.

L'égo-pode (*Aegopodium podagraria*-*Apiacées*) ou herbe aux goutteux stimule le travail rénal et prévient les calculs urinaires. Son goût est proche du céleri et du fenouil. Les plus jeunes feuilles encore luisante seront ajoutées aux salades, les plus âgées en légumes.

Le plantain (*Plantaginacées*) se décline sous nos latitudes en 3 espèces toutes utilisables: les plantains majeur (*Plantago major*), lancéolé (*P. lanceolata*) et moyen (*P. media*), les très jeunes feuilles pour la salade, les plus âgées mais encore non coriaces en légume. Elles ont un léger goût de champignon, des vertus diurétiques et pulmonaires. Le plantain favorise l'élimination de l'acide urique et diminue l'inflammation propre à un organisme intoxiqué.



L'ail des ours (*Allium ursinum*-*Liliacées*) s'utilise en salade dès l'apparition des feuilles très tendres et de forte odeur. Plus tard on pourra encore pratiquer la cueillette des feuilles plus âgées, des fleurs voir des fruits pour l'utilisation en légume. L'ail favorise les échanges liés à la circulation sanguine, assainit les poumons et l'intestin, stimule la

digestion et le fonctionnement du foie.

L'ortie (*Urtica dioica*-*Urticacées*) constitue une plante populaire et dépurative de choix ([voir monographie déjà publiée](#)). Elle est diurétique, alcalinisante, reminéralisante, anti-inflammatoire, stimulante de l'activité

des globules rouges du sang et assainit la peau. On cueille les feuilles les plus tendres de la 1ère pousse printanière pour la salade. En les triturant brièvement puis en les hachant, ces jeunes feuilles au goût agréable perdent leur piquant. Les feuilles plus âgées seront utilisées comme légume à cuire. Lorsqu'elles seront trop dures, on fauchera la plante à la base pour obtenir une 2ème ou une 3ème cueillette dans l'année.