

Divine dent-de-lion

Les joies de la promenade et de la cueillette, le plaisir de manger une bonne salade et la satisfaction de faire du bien à notre organisme, ce sont quelques-uns des bienfaits que nous procure la dent-de-lion.



ADOBE STOCK

Les belles fleurs de pissenlits. Mais là, c'est un peu tard pour la salade.

Je sème à tout vent! Ce slogan du Petit Larousse est sans doute gravé dans notre mémoire, à nous les plus de cinquante ans. Et même les plus jeunes, s'ils

ne sont pas complètement et uniquement *googlisés*, doivent connaître au moins la gravure de la belle jeune fille qui souffle sur la fleur de pissenlit (plus précisément

sur les aigrettes, ces petits faisceaux de soie) pour en éparpiller les graines de la connaissance. La devise qui accompagne généralement cette illustration, «Je sème à

LA CUCCAGNA
RESTAURANT - PIZZERIA
SPECIALITE ITALIENNES

Fernando Avolio

33, rue Saint-Joseph - 1227 Carouge
Parking de l'Octroi et de Sardaigne
Ouverture: 7/7 de 9h à 24h, cuisine chaude jusqu'à 23h30
restaurantlacuccagna@gmail.com

Tél. 022 342 08 82

le déménagement en douceur

Devis gratuit

BALESTRAFIC
Certifié **Charte** Qualité
AGED

17-19 rue Baylon - 1227 Carouge - Tél. 022 308 88 00 - www.balestrafic.ch

ADOBE STOCK



Je sème à tout vent.

« tout vent », est due à Emile Reiber, architecte et décorateur français (1826-1893), et renvoie à l'idée de semence, de germe, de fructification par l'instruction. Mais bien avant d'être en fleur, la dent-de-lion est une petite plante, avec laquelle on peut préparer de délicieuses salades et d'autres mets succulents. Elle a d'autre part certaines vertus thérapeutiques non négligeables, comme l'indique le « Gros plan » de la page VI.

Une tradition familiale entre cueillette et partage

Pour la petite histoire, lorsque j'étais enfant, au mois de mars, les champs autour de notre maison étaient fleuris de primevères

et parcourus par de petites dames pliées en deux, occupées à la cueillette des pissenlits. Pour moi, le printemps était synonyme de salades de dent-de-lion à presque tous les repas. Ma mère, originaire des Verrières, se souvenait que dans sa jeunesse les habitants de ce Jura où l'hiver avait peine à tirer sa révérence, pratiquaient volontiers les «neuvaines». Cela consistait à manger des pissenlits chaque midi pendant neuf jours, et puis de faire une pause de la même durée avant de recommencer.

Plus tard, lorsque j'eus épousé ma femme, je découvris que la cueillette des pissenlits occupait à plein temps la vie de ma belle-famille, de février jusqu'au mois d'avril. Ma belle-mère partait à la cueillette tous les

jeudis; ensuite il y avait le tri et le nettoyage, opéré par la maman et ses trois filles: elles travaillaient des heures dans la cuisine, pour obtenir quelques kilos de dent-de-lion bien propres et prêtes à être livrées. Car le lendemain, ma belle-mère prenait son Solex et partait en tournée chez ses clients, quelques épiciers de la Rive droite qui trépignaient d'impatience en attendant la livraison de leur commande. Plus tard, lorsque mon beau-père fut à la retraite, il conduisait sa femme pour sa tournée dans les épiceries.

Ce petit travail de printemps garnissait la cagnotte de ma belle-mère et nous régalaient, car évidemment, une bonne partie de la récolte était destinée à la famille.

Comment les préparer

La salade: tout d'abord, il faut laver les pissenlits et les couper finement, en prenant bien garde de ne pas enlever le cœur (la partie juste après la racine). La plupart du temps, dans les restaurants, les cuisiniers ne gardent que les feuilles, ce qui enlève toute la saveur du plat final!

Cuisez ensuite des œufs jusqu'à qu'ils deviennent durs (dix minutes dans l'eau à ébullition), puis faites revenir de petits lardons dans une poêle.

Préparez une bonne sauce à salade: huile d'olive, vinaigre (surtout pas balsamique), sel, poivre, un peu de moutarde de Dijon (pas de moutarde suisse, elle est sucrée!), éventuellement un peu de mayonnaise. La sauce devra être généreuse, car la dent-de-lion est gourmande!

A la fin, ajoutez les œufs coupés en quatre, les lardons et la sauce; mélangez le tout. ►

Domaine des Abeilles d'or
Laurent Desbaillets
Route du Moulin-Fabry 3
1242 Chouilly / Satigny
www.abeillesdor.ch

The logo consists of three stylized bees in gold, arranged in a curved line. The text is in a mix of gold and white colors.



HOSTETTLER

Plus pour très longtemps

La fin du mois de mars approche, et en avril les dent-de-lion vont devenir trop grandes, et donc plus dures et moins propres à la consommation. Mais il y a une solution pour les *afficionados*: il suffit de monter. En effet, à 1500 mètres d'altitude ou même un peu plus bas, les dent-de-lion poussent plus tard dans la saison... Une belle balade et une bonne salade à la clef. ■

DANIEL HOSTETTLER

GROS PLAN

Un détoxifiant vigoureux

La dent-de-lion élimine les dépôts qui se sont formés dans l'organisme suite à des repas difficiles à digérer. La stimulation de la production de bile favorise la digestion des graisses, tout en réduisant le risque de formation de calculs biliaires. Elle renforce par ailleurs le transit stomacal et intestinal, soulageant les crampes, réduisant les lourdeurs d'estomac et éliminant les ballonnements, permettant ainsi une meilleure résorption des nutriments, ainsi que des selles régulières.

La fonction digestive améliorée de la sorte empêche le dépôt de scories dans tout l'organisme et atténue même les douleurs rhumatismales en cas de prise prolongée. Le pissenlit combat en outre la rétention d'eau dans les tissus, qu'il désacidifie, tout en accélérant la diurèse, d'où un effet dépuratif sur l'ensemble de l'organisme. (Source: site *Helsana*).

Cueillette en famille: ma femme, nos trois enfants et ma belle-mère.

La *crescia*: c'est une recette de ma belle-mère, qu'elle tenait elle-même de sa mère (et ainsi de suite depuis plusieurs générations de «mamas» italiennes).

Cuisez les pissenlits dans une grande quantité d'eau salée, environ quinze minutes. Essorez-les. Coupez-les finement et faites-les revenir dans de l'huile d'olive, avec beaucoup d'ail, du sel et du poivre. Réservez. Préparez ensuite une pâte toute simple, avec de la farine, de l'eau et un peu d'huile d'olive. Coupez votre pâte en plusieurs parties et confectionnez de petites boules. Etalez la pâte pour

obtenir des galettes, d'environ quinze centimètres de diamètre. Faites-les cuire dans une poêle bien huilée. Il ne reste plus qu'à les garnir avec les pissenlits et à vous régaler de ce repas tout simple, mais délicieux!

Un peu léger, direz-vous? Rien ne vous empêche de prévoir une petite entrée de saison, par exemple des asperges avec une belle mayonnaise (préparée «maison» à la minute, bien entendu), et de conclure avec une bonne tarte aux pommes, et là aussi, n'hésitez pas à investir dix minutes pour préparer vous-même votre pâte!

LA BODEGA DU TERROIR GALICIEN

6j/7
Midi et soir

3, rue Veyrot - 1217 Meyrin - Réservation: 079 793 42 20 - 079 953 14 40