

Tussilago farfara L., 1753 (Tussilage)

Identifiants : 6273/tusfar

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze ([Le Potager de mes/nos Rêves](#))
Dernière modification le 30/09/2020

- Classification/taxinomie :
 - Famille : Compositae ;
- Synonymes français : pas-d'âne, racine de peste ;



- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) : Feuille (jeunes)1μ, fleur1 (dont bourgeons)1 et racine1 comestibles. ;

Les fleurs sont excellentes en salade. Leur tige est juteuse, légèrement sucrée et aromatique. Idem pour les jeunes feuilles. Plus caoutchouteuses, les feuilles plus âgées seront de préférence cuites14μ (ex. : comme potherbeμ{(dp*)μ.

Avec les cendres des feuilles séchées, on a confectionné un substitut du sel qui présente l'intérêt d'être beaucoup plus riche en chlorure de potassium qu'en chlorure de sodium et, par conséquent, d'être très apprécié des personnes qui doivent suivre un régime sans sel. On le prépare en faisant d'abord sécher les feuilles puis en les faisant brûler (à l'extérieur, il va de soi) par petites quantités dans un récipient de métal. On recueille les cendres que l'on tamisera ensuite et conservera dans un contenant hermétique14μ. ;



Précautions à prendre :

(1*)ATTENTION : présence de pyrrolizidine (alcaloïde) susceptible d'affecter le foie : cependant les risques seraient relativement faibles car c'est une plante appréciée (y compris alimentaires) depuis des siècles et malgré les quantités ingérées par bon nombre de personnes, aucun effet toxique/nocif n'a été décrit/reporté ; on peut donc au moins considérer que la consommation occasionnelle de petites quantités est inoffensive.1

- Liens, sources et/ou références :
 - ¹⁴PASSEPORTSANTÉ.NET :
https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=tussilage_hm ;
dont classification :
 - "The Plant List" (en anglais) ;
 - INPI (recherche en anglais) ;
dont Google (recherche de/pour) "Tussilago farfara" : [pages](#), [images](#) / "Tussilage" : [pages](#) ;
dont livres et bases de données : 1Plantes sauvages comestibles (livre pages 120, 121 et 238, par S.G. Fleischhauer, J. Guthmann et R. Spiegelberger) ;