

LE SALSIFIS DES PRÉS (*Tragopogon pratensis*) Astéracées



involucre de salsifis des prés

Le Salsifis des prés (*Tragopogon pratensis*), est également appelé **Barbe de bouc** en raison de ses jeunes feuilles courbées comme la barbe d'un bouc !.

Il appartient à la **famille des Astéracées**, comme son cousin le Salsifis cultivé (*Tragopogon porrifolius*) ou comme le Pissenlit, la Pâquerette ou les Marguerites.

Il se rencontre dans les champs et les prairies.

Il est **bisannuel**, c'est-à-dire que la première année de son développement c'est sa rosette de feuilles et sa racine de réserve qui apparaissent et la deuxième année, sa hampe florale va se développer.

Il est très rustique peut atteindre 80cm de hauteur.

Il a des feuilles glabres très étroites, longues, finissant en pointe généralement entortillées. Elles entourent la tige par leur base et, comme la tige, produisent un latex blanc lorsqu'on les coupe.

Son inflorescence jaune vif en capitule est, comme le pissenlit, un ensemble de fleurs plates ligulées (en forme de langue) dont chaque "pétale" est en réalité une fleur. La floraison est de courte durée dans la journée, uniquement lorsque le soleil est au zénith, et s'étend de mai à juillet.

Sa ressemblance avec le pissenlit ne s'arrête pas là : ses infrutescences (fruits) forment une grosse boule plumeuse et duveteuse, semée par le vent qui dissémine les graines « flottant » au bout d'un petit « parachute »



infrutescence du salsifis des prés

La racine est pivotante et de forme cylindrique, grêle, brune à l'extérieur et blanche à l'intérieur. C'est l'ancêtre de notre salsifis cultivé qui lui, a une racine beaucoup plus grosse.



racine de salsifis des prés

La cueillette du salsifis des prés varie selon les parties comestibles recherchées puisqu'il est possible de cueillir les jeunes feuilles, les inflorescences en bouton et les racines.

- D'avril à juin : les jeunes feuilles encore tendre se cueillent pour être dégustées en salade,
- De mai à juin : les boutons floraux se récoltent lorsqu'ils sont tendres, encore bien fermés ; ils sont délicieux crus, ou cuits comme les asperges.
- D'octobre à mars : la racine se récolte à la fin de la première année, avant le développement de la tige et des fleurs, sinon elle devient ligneuse. Elle est douce, tendre et sucrée.

Il faudra donc choisir entre les racines en année 1 ou les boutons floraux en année 2 !

Il n'est guère possible de le confondre avec d'autres plantes : il suffit de couper une feuille pour vérifier si du latex s'écoule ou pas.

Le salsifis des prés est peu calorique (82kcal/100g) car riche en eau. Il contient – surtout les racines - des glucides et un peu de protides, du potassium, du phosphore, du calcium, du magnésium, du sodium ainsi que des vitamines A, B1, B2, PP, C. La racine est riche en inuline, sucre qui se dédouble en lévulose. Le salsifis des prés a quelques vertus médicinales : antioxydante, dépurative, diurétique, apéritive, stomachique, pectorale, sudorifique et stimulante. Les personnes atteintes d'hypertension artérielle, de diabète et d'artériosclérose trouvaient un soulagement avec les salsifis des prés.

RECETTE

Poêlée de boutons floraux de salsifis des prés pour 4 personnes

- 2 gros bols de boutons floraux de salsifis des prés
- 1 peu d'huile d'olive
- 1-2 cs de sauce soja tamari (sauce soja lacto-fermentée) la sauce tamari est naturellement salée, inutile d'en rajouter !

Faire sauter les boutons floraux dans une poêle avec l'huile d'olive, quelques minutes de sorte qu'ils soient, à la fois, moelleux et croquants à l'intérieur.

Déglacer la poêle avec un peu de sauce soja et d'eau et servir en légume d'accompagnement ou à grignoter à l'apéritif.

On peut aussi les ajouter crus dans une salade ou une omelette

Les racines seront nettoyées, brossées, et coupées dans les salades, cuites à l'eau ou sautées à la poêle et ajoutées à une poêlée de légumes.