

Le Laiteron potager

Laiteron lisse, laitrin, herbe à lapin

De la famille des Astaracées, ce laiteron qui a peuplé pendant plusieurs siècles les jardins des hommes n'est plus semé aujourd'hui, c'est un légume oublié. Mais il a tellement occupé de place pendant des siècles que la terre contient encore un véritable stock de graines qui germent à la moindre occasion.

Il est très prolifique et comme toutes les plantes de sa famille, il sème à tout vent.

Son nom vient du fait qu'il laisse couler un suc blanc et laiteux dès qu'on brise ses tiges lisses et épaisses. Attention aux dermatites pour certaines personnes plus sensibles.

Il aime l'humidité et les terrains très azotés donc il pousse près des hommes et il s'installe partout où il y a le moindre espace pour faire sa place. Il peut atteindre 1 mètre de haut quand le terrain lui est propice et qu'on le laisse s'épanouir.

Il a fait longtemps parti de la panoplie des plantes cultivées dès l'antiquité et jusqu'à la renaissance. Il se consomme en salade ou cuit comme les épinards, ses feuilles sont riches en vitamines C et en protéines. Moins amers que les pissenlits on peut faire des potages avec ses jeunes pousses et vous pouvez décorer vos plats avec les pétales d'un beau jaune d'or de ses fleurs.

N'oublions pas que de plus c'est une plante fourragère de premier ordre, vos lapins raffoleront de ce met.

