

# Le laiteron des champs

Le nom savant de cet envahisseur est *sonchus arvensis*. C'est une plante herbacée qui encombre beaucoup nos jardins cultivés et dont les racines drageonnent avec assiduité c'est d'ailleurs sa principale façon de se propager.

C'est une plante annuelle mais il existe une espèce vivace, le laiteron potager.

Comme son nom l'indique le laiteron potager est quant à lui comestible, ses feuilles peuvent être consommées crues ou cuites et ses boutons floraux peuvent être ajoutés dans la salade.

Sa racine peut être mangée cuite. Il a les mêmes propriétés que le pissenlit et peut aussi être utilisé comme purgatif. Il est riches en sels minéraux.

C'est un excellent fourrage pour les herbivores. Et il sert aussi de piège pour de nombreux insectes qui le préfèrent aux autres plantes potagères.

C'est un excellent mellifère.

