

# TUSSILAGE

*Tussilago farfara*

Astéracée

**Cueillette** : fleurs, mars à avril ; feuilles, mars à novembre

**Utilisation alimentaire** : Les fleurs ont une saveur aromatique. Les pédoncules sont juteux et très bons à déguster tels quels (on peut éventuellement retirer les écailles un peu coriaces).

Les très jeunes feuilles peuvent être mangées crues, avec leur pétiole qui est juteux, légèrement sucré et aromatique.

Les cendres obtenues en faisant sécher puis brûler les feuilles étaient utilisées comme succédané du sel (pauvre en sodium, riche en potassium) par les indiens d'Amérique du nord.

**Propriétés médicinales** : émolliente et expectorante. Succédané du tabac. On emploie depuis l'Antiquité les feuilles de tussilage pour adoucir les muqueuses enflammées par les rhumes, les bronchites, les laryngites, etc. Cet usage bienfaisant lui a valu son nom, du latin "tussis" (toux) et "ago" (chasser).

