

## LAMPSANE

*Lapsana communis*

Astéracée (composée)

**Cueillette** : jeunes feuilles, février à juin.

Les jeunes feuilles en rosette ramassées avant le développement de la hampe florale sont bien meilleures que les feuilles plus âgées, trop amères.

**Utilisation alimentaire** : jeunes feuilles crues mélangées aux salades ou cuites en légume. Les feuilles âgées doivent être blanchies à plusieurs eaux.

**Propriétés médicinales** : diurétique. En usage externe pour guérir les crevasse du mamelon.

