



Laiteron épineux – *Sonchus asper* (L.) Hill

Gekroesde melkdistel

Astéracées

Fiche « Faune Flore de Hesbaye » n° 24



Source : <http://luirig.altervista.org/schedenam/fnam.php?taxon=Sonchus+asper>

Origine du nom

Du grec « somphos », « creux, mou » et du latin « asper », « âpre, épineux ». « Laiteron », « qui contient du suc d'aspect laiteux (latex) ».

Description/Habitats

Plante annuelle dont les feuilles, qui embrassent les tiges à l'aide de deux oreillettes, sont munies d'épines souples. Ses tiges, creuses, se cassent facilement et laissent échapper un latex blanc. Le laiteron épineux développe des fleurs ligulées de couleur jaune pâle regroupées en capitules.

Fruit = akène aplati muni d'une aigrette de soie. Il est présent dans les cultures, les jardins, les terrains vagues, les friches, les endroits rudéralisés et les coupes forestières.

Répartition

Commun.

Statut

Non protégé.

Autres espèces

Laiteron maraîcher (*Sonchus oleraceus* L.)

Laiteron des champs (*Sonchus arvensis* L.)



Source : <http://luirig.altervista.org/schedenam/fnam.php?taxon=Sonchus+asper>



Usages

Débarrassées de leurs piquants, les jeunes feuilles tendres peuvent être préparées en salade ou être simplement cuites pendant quelques minutes. Ses feuilles entrent également dans la composition de soupes.

La plante contient des minéraux et de la vitamine C. Pline écrit d'ailleurs à son sujet : « le sonchus renferme un suc salutaire qui calme les douleurs d'entrailles et augmente le lait des nourrices ». Quant au célèbre botaniste anglais Nicholas Culpeper (1616 – 1654), il déclare que « le laiteron redonnerait de l'éclat à la peau ».

Les chardonnerets et autres oiseaux chanteurs en raffolent. C'est également un excellent fourrage pour les porcs et les lapins.

Cuisine

Potée de jeunes feuilles de laiteron

Ingrédients

150 g de jeunes feuilles de laiteron
4 pommes de terre
4 petits navets
2 poignées de châtaignes sèches
2 cèpes des bois
Thym, laurier, sel et poivre

Préparation

Faire revenir les jeunes feuilles de laiteron dans une marmite avec un peu de matière grasse. Y jeter ensuite les champignons, les châtaignes et les pommes de terre découpés en petits dés. Recouvrir le tout d'eau. Assaisonner le plat avec le laurier, le thym, le sel et le poivre.

Laisser mijoter le plat pendant environ une heure. La potée est cuite lorsque les pommes de terre ont la consistance de la purée. Astuce : plus la cuisson est longue, plus le plat est savoureux.



Source : <http://blogleparadis7ici.org/2q=laiteron>



Service Environnement 04/364.06.33 env@awans.be

