

## **la dent de lion**

Je tiens à vous faire bénéficier de mes lectures :

La dent-de-lion a tout d'abord été utilisée en médecine pour son action diurétique, elle fait éliminer l'eau qu'on a en trop. Ensuite, elle contient énormément:

- de la vitamine A, (presque à égalité avec la carotte) intéressante pour la santé des yeux et pour son côté anti-oxydant (anti-vieillessement, et prévient les maladies cardio-vasculaires et cancer).
- de la vitamine C, (plus que la mandarine)
- des vitamines du groupe B (B6 et B9)
- du calcium (plus que le lait)
- du fer, du magnésium et du potassium

Le seul inconvénient de cette herbe que l'on mange en salade, c'est les lardons et l'huile pour la vinaigrette! Ayez la main légère mais sinon, allez-y, faites vous plaisir et profitez du printemps pour en faire une cure.

Bon appétit!  
Nelly