

# *Gratteron*





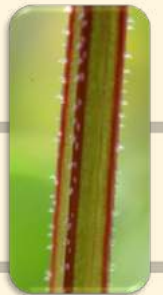
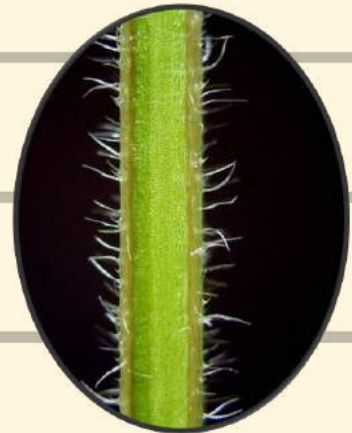
# *Ptit' check list pour l'identifier*

*Il pousse en colonnie*



*6 à 9 feuilles allongées  
autour de la tige*

*Feuilles dentées, velues  
entre 2 et 6cm de long*



*Tige carrée, velue et rugueuse*

*Petites fleurs blanches*



*Fruits avec poils crochus*

Pour notre ami le gratteron, pas de confusion possible même si d'autres gaillets existent. Aucun n'est collant comme celui là 😊  
Chez les gaillets, nous trouvons aussi :

Le gaillet mollugine  
(*Galium mollugo*)



L'aspérule odorante  
(*Galium odoratum*)



Le gaillet jaune  
(*Galium verum*)





## *Où le trouver ?*

*Très répandu en France  
A la lisière des forêts, au bord  
des chemins, le long des clôtures  
et des prés*

## *Quand le cueillir ?*

*En début de floraison  
A la fin du printemps*

## *Quoi cueillir ?*

*La plante entière  
Les fruits quand ils virent  
au brun*

## *Quels usages ?*

*Stimule le système lymphatique,  
conseillé pour les oedèmes ou congestions lymphatiques*

*Diurétique : aide à l'élimination des fluides toxiques  
via les reins, efficace pour les infections urinaires  
et calculs rénaux*

*Réminéralisant à la sortie de l'hiver (tonique de printemps)*

*Purifiant pour les affections dermiques comme l'eczéma,  
psoriasis, séborrhée, acnée*

### *Usage alimentaire*

*Les très jeunes pousses peuvent être consommées crues  
ou cuites en salade ou soupe*

*Les fruits sont cueillis quand ils virent au brun, puis torréfiés  
et broyés pour faire un succédané de café*