

LACTAIRE DÉLICIEUX

Lactarius deliciosus

Russulaceae



Noms communs ou vernaculaires : Lactaire délicieux, lactaire sanguin, safrané, « catalan »

En anglais : saffron milk cap, red pine pushroom

Origine du nom : Du latin «*lactarius*», en rapport au lait et «*deliciosus*» délicieux, voluptueux.

Description, habitat :

- Champignon mycorhizien associé avec les pins (*Pinus*), à l'instar des lactaires sanguin (*L. sanguifluus*) et semi-sanguin (*L. semisanguifluus*), le lactaire saumon (*L. salmonicolor*) étant associé aux sapins (*Abies*) et le lactaire détestable (*L. deterrimus*) aux épicéas (*Picea*).
- Son sporophore est orangé et répand un lait orange carotte à la cassure.
- Son chapeau de 5 à 20cm est zoné, un peu visqueux et verdissant avec l'âge.
- Son stipe est parsemé de scobicules (fossettes).
- Ses lames sont concolores.
- Sa chaire est douce et son odeur fruitée.

Historique, vertus traditionnelles :

- Utilisé dans l'Est de la France et les pays de l'Est pour soigner des infections urinaires et génitales.
- Un médecin français l'a utilisé avec succès au XIX^{ème} dans le traitement de phtisies pulmonaires.
- Pour ces deux usages, il est traditionnellement utilisé conjointement au lactaire poivré (*L. piperatus*), chacun pouvant être substitué à l'autre.

Parties utilisées : Sporophore

Constituants connus :

- Polysaccharides : β -glucanes, LDG-A
- Sesquiterpènes : marasmane, isolactarane, lactarane, humulane, caryophyllane, guaiane...
- Alcaloïdes
- Phénols
- Triterpénoïdes
- Stéroïdes

Propriétés principales et secondaires :

◆ Voie interne :

- Immunostimulant
- Antibactérien
- Diurétique
- Hypoglycémiant
- Antioxydant

Indications principales :

◆ Voie interne :

Système uro-génital :

- Cystite
- Blennorragie
- Lithiase urinaire

Système respiratoire :

- Tuberculose
- Affections respiratoires

Mode d'emploi & exemples pratiques :

◆ Voie interne :

- Poudre : posologie indéterminée.
- Teinture : 10 à 25 gouttes plusieurs fois par jour.

Précautions d'emploi :

Aucune.

Notez-le :

Il semblerait que les tous lactaires à lait orangé aient des propriétés similaires, de même que le lactaire poivré, à lait blanc et au goût poivré caractéristique.

Le lactaire délicieux, comme son nom l'indique, est un excellent comestible que l'on consommera en persillade à la poêle tout simplement !

Ce qu'il faut retenir...

- ✓ Le lactaire délicieux est intéressant dans les infections urinaires et génitales, son lait rouge orangé étant comparé aux urines sanglantes selon la théorie des signatures.
 - ✓ Il est traditionnellement utilisé conjointement au lactaire poivré et peut lui être substitué.
-
-