



Plantain Lanceolé

Fiche botanique/bonus été
Programme animation **Plus de Vert Less Béton**

Famille : Plantaginacées **Nom scientifique :** Plantago lanceolata

Comment la reconnaître ?

Le plantain lancéolé :

- vivace de 10 à 50 cm de hauteur
- tient son nom de la forme de ses feuilles, en forme de fer de lance
- aussi appelé "l'herbe aux 5 coutures" de par les nervures marquées parallèles longitudinales (entre 3 et 7) , au dos de chaque feuille.
- forme plusieurs hampes florales sans feuille portant chacune une inflorescence en épi

 **Floraison :** de mai à septembre

Habitat : En Europe et Asie. Prairies, pâtures, sols cultivés, friches et pelouses urbaines. Le plantain lancéolé indique généralement un sol équilibré en eau et en humus.

Vertus majeures :

Anti inflammatoire, cicatrisante sur des petites plaies et calmante sur piqûres. Riche en Calcium, Vit B, A, C et K, potassium, zinc et en Omega 3, 6 et 9 *

 **Usages culinaires :**

Les **jeunes feuilles** du plantain lancéolé crues (printemps) peuvent agrémenter les salades ou être ajoutées à des fromages frais.

Les **fleurs non écloses** offrent une saveur de champignon et peuvent être mangées crues ou encore à la poêle, dans une omelette.

Réserver les **feuilles plus filandreuses** aux cuissons comme par exemple dans des soupes, en quiche ou pour un risoto.

Possibilité de réaliser un pesto : **Cf : Fiche été N°24 : Pesto de plantain** du programme Plus de Vert Less Béton.

Autres exemples de plantains :

Plantain majeur (*Plantago major*) et Plantain moyen (*Plantago media*)

* (Steve Defaudais, ethno botaniste et naturopathe)





Feuilles de plantain lancéolé et ses nervures parallèles, fruit sec au bout du pédoncule, épi en floraison (floraison du bas vers le haut)



Plantain lancéolé au potager



Fruit sec du plantain lancéolé et ses graines



Détail de l'épi en floraison

