PLANTAIN LANCÉOLÉ

Plantago lanceolata

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024

Description rapide

> **Prés et bords de chemins**

> **Feuilles longues à nervures parallèles**

> **Epis noirâtres**

> **Hampe florale sillonnée**

> **Goût de champignon**

Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Bord des chemins, prés, jardins, remblais
Fréquence	Très commun
Herbacé / ligneux	Herbacée
Taille	Jusqu'à 50cm de hauteur
Feuilles	Feuilles longues et étroites (au moins 5x plus longues que larges) présentant 3 à 7 nervures en relief sur la face inférieure de la feuille et 'parallèles'. Feuilles disposées en une rosette basale, légèrement velues et présentant une faible dentition sur le bord du limbe
Fleurs	Regroupées en un épi noirâtre (puis brun lorsque les fleurs passent en graines) dressé au sommet d'une hampe de section étoilée et dépassant au-dessus des feuilles. Floraison de bas en haut présentant une 'couronne' jaunâtre autour de l'épi.
Graines	Capsule ovale renfermant 2(3) graines oblongues brunes ou noirâtres
Racine	Racine fibreuse
Pilosité générale	Légère pilosité
Odeur	Herbe verte, champignon
Saveur	Les feuilles et les épis dégagent crus comme cuits une saveur surprenante de champignon
Cycle et floraison	Vivace
Distribution	Europe, Asie occidentale et Afrique du Nord. Introduite en Amérique du Nord.
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-49948-ecologie

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024

Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	*Plantago lanceolata L.*
Famille	Plantaginacées *(Plantaginaceae)*
Noms vernaculaires	Oreille de lièvre, herbe à cinq côtes, queue de rat
Etymologie	*Plantago*: vient de *planta*, en latin, qui signifie « plante des pieds », probablement en référence à la forme des feuilles de certains plantains. *lanceolata*: lancéolé, en latin. Les feuilles ont la forme d'un fer de lance.
Classification	Voir la classification APGIII

Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Excellente plante comestible très répandue, abondante et présente presque toute l'année. Facile à cuisiner en légume cuit. Le plantain a un surprenant goût de champignon.
Mise en garde	Attention, certaines personnes sont spécifiquement **allergiques au pollen** de plantain. Ces personnes doivent donc éviter de récolter la plante à sa période de floraison.
Parties utilisées	
Les feuilles	Peuvent se consommer crues ou cuites. Crues, on les préfèrera jeunes mélangées à des fromages, salades... auxquels elles apporteront une légère amertume. Cuites, elle donnent un excellent légume au goût de champignon, utilisé en potages, quiches, omelette,...
Les épis	Peuvent se consommer crus ou cuits; avant, pendant ou après floraison (pour autant qu'ils soient encore 'vivants' càd encore verts en leur coeur et non pas tout desséchés). Ils offrent eux aussi un goût de champignon de Paris, sont abondants et faciles à récolter. C'est assurément une partie de la plante que l'on aurait tort de délaisser. Attention cependant, les graines sont un laxatif mécanique; il convient donc de les consommer avec modération.
Confusions possibles	
Le Grand plantain (P. major)	présente des feuilles plus larges, également comestibles. Ses épis floraux sont allongés et coriaces.
Le Plantain moyen (P. media)	a des feuilles dépourvues de pétiole, plaquées au niveau du sol. Il est également consommé cru ou cuit.
autres	F. Couplan affirme dans son Guide des plantes comestibles et toxiques, qu'aucun plantain n'est toxique.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024

Récolte & conservation

Récolte:

Les **feuilles** se récoltent jeunes si on veut les manger crues. Elles deviennent de plus en plus coriaces avec l'âge et se mangent alors cuites de préférence.

Conservation:

Les **feuilles** se sèchent pour être utilisées ensuite en tisanes. En vue de les sécher: récolter les feuilles de plantain de préférence au printemps par temps sec (elles peuvent encore être récoltées en été et automne).
Elles peuvent être aussi passées à la moulinette et servir d'épice.

Composition

Contient des flavonoïdes, des acides phénols et du mucilage.

Plus d'infos, images & vidéos

- Fiche botanique du site Tela Botanica
- *Plantago lanceolata* sur Google images
- *Plantago lanceolata* sur Wikipedia
- Vidéo de La ronce et l'ortie
- Floraison en Time lapse (vidéo)

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024