

PLANTAIN À LARGES FEUILLES

 CUISINE SAUVAGE

Plantago major



Description rapide

- > Feuilles à nervures parallèles
- > Feuilles disposées en rosette
- > Fleurs et fruits en long épi cylindrique
- > Tige sans feuille
- > Saveur de champignon

Description

Éléments clefs	Identification
Milieu	Lieux cultivés, prairies, pelouses, bord des chemins, endroits piétinés.
Fréquence	Très commun
Apparence générale	Rosette de feuilles basales presque collées sur le sol, tige sans feuille portant un épi cylindrique et allongé.
Herbacé / ligneux	Herbacé
Taille	10 à 40 cm
Port / Tige	La tige sans feuille part du centre de la rosette et est aussi longue que l'épi qu'elle porte.
Feuilles	Feuilles épaisses, ovales, larges, formant des rosettes au sol et possédant un pétiole plat. Feuilles entières ou légèrement dentées, possédant 5 à 9 nervures principales parallèles.
Fleurs	Fleurs vert jaunâtre pâle, brun clair, avec de longues étamines largement proéminentes, dont les anthères sont pourpre pâle, puis brun jaunâtre. Les fleurs sont disposées en un long épi cylindrique et allongé, de même longueur que la tige qui le porte.
Graines	Généralement 8 graines par fruit, elliptiques et de couleur brune.
Fruits	Petites capsules à 2 loges contenant chacune une ou plusieurs graines.
Pilosité générale	Plante glabre ou poilue
Odeur	Au froissement, feuilles et épis évoquent le champignon
Saveur	Feuilles et épis ont une saveur de champignon
Cycle et floraison	Floraison de mai à septembre Vivace
Distribution	Europe, Afrique et presque dans toutes les régions tempérées du globe.
Statut	Aucun statut de protection connu

Éléments clefs

Identification

Ecologie

<http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-49976-ecologie>

Dénomination & classification

Éléments clefs

Identification

Nom scientifique

Plantago major L.

Famille

Plantaginacées (*Plantaginaceae*)

Noms vernaculaires

Plantain majeur, Grand plantain, queue de rat

Étymologie

Plantago: vient de planta, en latin, qui signifie « plante des pieds », probablement en référence à la forme des feuilles de certains plantains.
major: le plus grand, en latin

Classification

[Voir la classification APGIII](#)

Utilisations alimentaires

Éléments clefs

Identification

Appréciation générale

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

Feuilles

les jeunes feuilles de plantain majeur se dégustent crues, en chemin. Elles peuvent être ajoutées aux salades composées, au fromage blanc, ... et être infusées puis bues en tisane. Elles peuvent également se consommer cuites dans une omelette, de la soupe, en potée et de mille et une autres façons.

Confusions possibles

Plantain moyen
(*Plantago media*)

ses feuilles ne sont pas pétiolées, mais elles sont aussi consommées.

Récolte & conservation

Conservation:

En vue de **sécher** les feuilles: Récolter les feuilles de plantain de préférence au printemps par temps sec. Une fois séchée, elles sont principalement utilisées dans des tisanes composées pour soigner les maux de gorge.

Composition

Renferme des iridoïdes, des flavonoïdes et des acides phénols.

Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Plantago major sur Google images](#)
- [Plantago major sur Wikipedia](#)