

# PLANTAIN À LARGES FEUILLES

Plantago major

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

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

## Description

Éléments clefs	Identification
<b>Milieux</b>	Lieux cultivés, prairies, pelouses, bord des chemins, endroits piétinés.
<b>Fréquence</b>	Très commun
<b>Apparence générale</b>	Rosette de feuilles basales presque collées sur le sol, tige sans feuille portant un épis cylindrique et allongé.
<b>Herbacé / ligneux</b>	Herbacé
<b>Taille</b>	10 à 40 cm
<b>Port / Tige</b>	La tige sans feuille part du centre de la rosette et est aussi longue que l'épi qu'elle porte.
<b>Feuilles</b>	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.
<b>Fleurs</b>	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 épis cylindrique et allongé, de même longueur que la tige qui le porte.
<b>Graines</b>	Généralement 8 graines par fruit, elliptiques et de couleur brune.
<b>Fruits</b>	Petites capsules à 2 loges contenant chacune une ou plusieurs graines.
<b>Pilosité générale</b>	Plante glabre ou poilue
<b>Odeur</b>	Au froissement, feuilles et épis évoquent le champignon
<b>Saveur</b>	Feuilles et épis ont une saveur de champignon
<b>Cycle et floraison</b>	Floraison de mai à septembre Vivace
<b>Distribution</b>	Europe, Afrique et presque dans toutes les régions tempérées du globe.
<b>Statut</b>	Aucun statut de protection connu

Éléments clefs	Identification
<b>Ecologie</b>	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-49976-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtx-nn-49976-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
<b>Nom scientifique</b>	<i>Plantago major L.</i>
<b>Famille</b>	Plantaginacées ( <i>Plantaginaceae</i> )
<b>Noms vernaculaires</b>	Plantain majeur, Grand plantain, queue de rat
<b>Etymologie</b>	<i>Plantago</i> : vient de planta, en latin, qui signifie « plante des pieds », probablement en référence à la forme des feuilles de certains plantains. <i>major</i> : le plus grand, en latin
<b>Classification</b>	<a href="#">Voir la classification APGIII</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
<b>Appréciation générale</b>	Le plantain a un surprenant goût de champignon.
<b>Mise en garde</b>	Attention, certaines personnes sont spécifiquement <b>allergiques au pollen</b> de plantain. Ces personnes doivent donc éviter de récolter la plante à sa période de floraison.
<b>Parties utilisées</b>	
<b>Feuilles</b>	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.
<b>Confusions possibles</b>	
<b>Plantain moyen (<i>Plantago media</i>)</b>	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](#)