



# jardins du nord



## Le grand plantain : utilisations



Facilement reconnaissable, le grand **plantain** est considéré comme un adventice. **Mais cette "mauvaise herbe" a ses bons côtés.**

### Nom latin

Plantago major

### Autres noms

Gros plantain, plantain majeur ou plantain des oiseaux

### Famille

Plantaginacée

## Description

- Plante vivace de 15 à 50 cm
- Feuilles allongées et plates à cinq côtes.
- Hampes florales dressées portent de longs épis compacts
- Feurs quadripartites, minuscules et vertes
- Longues étamines
- Fruits produisant de nombreuses graines

Les plantains sont des plantes assez communes et plutôt **faciles à identifier**. N'ayez pas peur de vous tromper, **aucun plantain** présent en France, parmi la vingtaine d'espèces différentes, **n'est toxique**. Vous pouvez simplement tomber sur une espèce qui sera amère donc immangeable.

## Usages

### *Alimentaire*

Les jeunes feuilles riches en mucilages se mangent en salade.

- Ajoutées en salade, les jeunes pousses ont un goût qui rappelle subtilement celui des champignons auxquels on aurait ajouté un soupçon d'oseille.
- Ciselez finement ses feuilles vertes et tendres et ajoutez-les à une salade de mesclun pour une agréable saveur boisée.
- Plus coriaces, les vieilles feuilles sont meilleures cuites. Préparées comme les épinards ou mixées avec d'autres légumes, vous obtiendrez une soupe savoureuse, ou dans une omelette.
- Plus gourmandes, les fleurs de plantain peuvent être trempées dans une pâte à beignet et frites à la poêle.
- Les graines, quant à elles, peuvent être moulues et ajoutées à la pâte à pain ou à la soupe.
- Vous pouvez aussi préparer ses feuilles en pesto.
- Les fleurs non écloses peuvent être préparées comme des câpres.
- Elles sont aussi très appréciées des oiseaux.

### *Cosmétique*

On l'utilise en extrait aqueux.

## **Propriétés médicinales**

Dépuratif, diurétique, hémostatique, vulnéraire, antiallergique, anti-inflammatoire respiratoire

- **Usages** : infusion, cataplasme, jus, teinture, eau distillée.
- **Les graines** sont laxatives par effet mécanique dû au mucilage qu'elles contiennent.
- **Les feuilles** fraîches écrasées sont utilisées comme cicatrisant et en massage sur les piqûres de moustiques et d'orties. Depuis l'Antiquité, elles sont considérées comme hémostatique à action rapide sur les blessures. Elles étaient également utilisées comme collyre sous forme d'eau distillée. Leur teinture est toujours utilisée dans les odontalgies.
- **Les racines** du plantain, broyées, servaient pour préparer des cataplasmes anti-infectieux et pour leurs propriétés antiallergiques et anti-inflammatoires sur les voies respiratoires et les maladies de peau.



**Soyez prudent**

Fiche :  2021 JDN jardins du nord.

Pour en parler sur le forum : [ici](#)

Photo : du net