

Plantain

(Plantago major - plantain majeur, P. media - plantain moyen, P. lanceolata - plantain lancéolé, P. coronopus - plantain corne-de-cerf)

("L'herbe aux cinq coutures")

3 espèces différentes au jardin de Terre d'Adèle !

Type de plante: herbacée

Vivace

Famille: plantaginacées



- **Descriptif**

La forme des feuilles varie – elle peut être étroite, allongée, pointue (lancéolé) ; arrondie et pointue (majeur, moyen) ou en forme de corne-de-cerf.

Toutes les variétés ont 5 nervures parallèles et saillantes.



Les petites fleurs blanches sont groupées en épis cylindriques en haut d'une hampe (tige) solitaire.

- **Parties utilisées**

feuilles, fleurs, racines, graines

On utilise les feuilles fraîches de préférence. Il faut faire attention pendant le séchage car les feuilles reprennent vite la moindre humidité noircissent.

- **Propriétés**

- anti-inflammatoire
- antihistaminique
- antiseptique antimicrobien
- cicatrisant
- adoucissant des muqueuses
- reminéralisant
- antitussif.

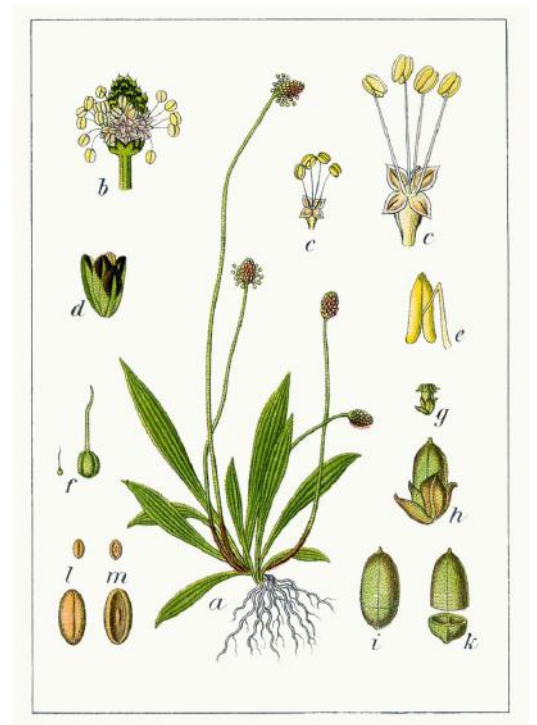
- **Usages traditionnels**

En interne

- contre l'inflammation des muqueuses digestives et buccales (gingivite, gastrite, ulcères, colites)
- toux irritée
- asthme
- rhinites allergiques

En externe

- Soulage des piqûres d'insectes
- allergies cutanées
- eczéma
- zona
- herpès
- petites blessures
- ampoules
- crevasses
- ostéoporose
- conjonctivite
- bains de bouche
- transit (les graines)



Recette : Pesto de plantain

Ingrédients

- 50 g de jeunes feuilles de plantain lancéolé
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel marin
- 20 g de noix hachées (ou autre oléagineux)
- 10 à 20 g de pécorino ou parmesan
- Poivre noir en bonne quantité

Préparation :

Couper les feuilles de plantain en fines lamelles, perpendiculairement aux nervures.

Mixer légèrement les feuilles avec l'huile et le sel. Ajouter les autres ingrédients et mélanger.

A déguster sur du pain grillé ou en accompagnement des pâtes.

On peut réaliser ce pesto avec d'autres herbes sauvages – à tester !

- *Remarque:* On peut remplacer les noix par des graines de tournesol, noix de cajou, amandes, pignons, etc et l'huile d'olive par de l'huile de noix, noisette, sésame, ou pépins de courge.