

LE PLANTAIN LANCEOLE (*plantago lanceolata*)

Famille des Plantaginacées



Le **plantain lancéolé** est une plante très commune et facile à reconnaître. Elle offre de multiples usages culinaires, c'est une bonne médicinale qui peut servir à soigner des petits bobos du quotidien.

Ses autres noms imagés sont : l'herbe aux cinq coutures, car il a en général 5 nervures parallèles, herbe aux cinq côtes, (idem), plantain à cinq nerfs, herbe aux charpentiers, plantain étroit, plante de longue vie, oreilles de lièvre, langue de brebis, langue d'agneau, langue d'oie, tête noire, chapeau noir.

Le mot plantain vient du latin « planta », la plante des pieds, du fait de la ressemblance des feuilles du grand plantain avec l'empreinte du pied humain et « ago » : ressemblance ; lancéolé : en fer de lance

Les feuilles du plantain lancéolé (ainsi que les autres plantains) poussent en rosette. Ces feuilles alternes sont disposées en spirale, chaque feuille s'écartant de la précédente selon un angle immuable de 144°. Il est résistant à la plupart des herbicides comme aux pollutions urbaines ! C'est un indicateur de sols équilibrés.

Si l'on s'amuse à déchirer une feuille transversalement, on voit apparaître des fils (correspondants aux nervures) capables de s'allonger tels des élastiques.

La cueillette des rosettes du plantain lancéolé, pour leur utilisation en cuisine, se fait en hiver et au printemps. Après, les feuilles deviennent plus coriaces. Leur saveur est un peu astringente, les feuilles du cœur ont un délicieux goût de champignon. Il est riche en vitamine C et B. Il contient des protéines équilibrées en acides aminés, du zinc, des minéraux et oligo-éléments : potassium, magnésium, silice, phosphore et également des flavonoïdes, des tanins, des mucilages (surtout dans les graines), des saponines et de l'acide silicique. Avec lui, pas besoin de compléments alimentaires !

On peut consommer les feuilles, les boutons, les graines et même les racines. Les feuilles, une fois hachées plus ou moins grossièrement, peuvent se préparer crues comme cuites. Crues on peut les ajouter aux salades, au fromage blanc aux herbes, aux smoothies et jus de légumes. Le plantain se prête très bien à la préparation de pestos, seul ou en mélange avec d'autres plantes. Si on les mélange avec de l'ail sauvage des ours, ou avec des feuilles d'oseille des prés le pesto aura une belle couleur verte.

On peut cuire les feuilles de plantain en légume, les ajouter dans une omelette, des quiches, les accommoder avec les céréales (riz, quinoa, polenta...), gratins, flan de légumes, en farcir des crêpes...

Les boutons du plantain ont un goût plus prononcé de champignon que les feuilles. Le mieux est de choisir les inflorescences avant la floraison, Pendant ou après la floraison les épis sont comestibles mais beaucoup moins agréables à manger car beaucoup plus secs. On peut croquer les boutons tels quels, les ajouter aux salades, les faire revenir à la poêle avec des oignons ciselés, les cuire dans une jardinière de légumes, ou en omelette. On peut aussi les cueillir avec les pétioles, tremper l'inflorescence dans de la pâte à beignets et faire cuire rapidement dans l'huile. On peut également conserver les boutons dans l'huile ou le vinaigre. Pour donner un goût truffé à une huile, laissez macérer des boutons de plantain pendant 10 jours ! Succès garanti !

Les feuilles de plantain lancéolé triturrées entre les doigts calment les brûlures d'orties ou les piqûres d'insectes grâce aux mucilages qu'elles contiennent. Les feuilles de grand plantain enfilées dans les chaussures de marche soulagent les pieds et apaisent la sensation de brûlure des pieds. Avis aux randonneurs !

Et pour calmer les démangeaisons dues aux piqûres d'insectes, voici une recette de baume ultra facile à préparer : récolter une bonne poignée de plantain lancéolé, plutôt avant la floraison, il y aura plus de principes actifs. Ciseler les feuilles en tronçons de 2-3 cm. Les déposer dans un petit bocal en verre et couvrir d'huile d'olive jusqu'à 1 cm du bord. Laisser les bulles d'air remonter, fermer le bocal et laisser macérer 3 semaines. Au bout de ce temps filtrer, bien presser les feuilles entre les mains pour exprimer toute l'huile. Pour 1dl d'huile, faire fondre 12gr de cire d'abeille au bain-marie. Ajouter le macérât huileux au plantain et bien mélanger avec un bâtonnet en bois. Stériliser 2-3 petits bocaux et leurs couvercles. Remplir les bocaux, attendre que le baume fige avant de fermer avec les couvercles. Ce baume est cicatrisant, anti-inflammatoire, antihistaminique. A emmener partout avec soi en été !

Le plantain moyen (*Plantago media*) ressemble au grand plantain. On peut le croiser au bord des chemins, sur les pelouses sèches. Il se distingue par sa floraison spectaculaire : corolle blanche et étamines rosées, fleurs plus claires et plus longues que celles du plantain lancéolé. La forme de ses feuilles se situe entre celle du plantain lancéolé et celle du grand plantain.



Fleurs et



feuilles de plantain moyen

Le grand plantain (*Plantago major*) colonise les lieux piétinés et baignés de soleil, son rôle est de décompacter les sols. Le grand plantain a également les feuilles en rosette. Elles sont plus rondes que celles du plantain lancéolé et leur texture est plus ferme. Elles ont également des nervures parallèles. L'épi floral est plus allongé et plus vert que celui du plantain lancéolé. Chaque fruit contient une

dizaine de graines. Un pied de plantain peut faire 14 000 graines par an ! On l'utilisait autrefois pour nourrir les canaris en cage !

