

2.4K
Partages



2.4K

Plantes Sauvages Comestibles

Connaître et utiliser les plantes sauvages au quotidien

[ACCUEIL](#)

[TOUS LES ARTICLES](#)

[DÉBUTANTS, COMMENCEZ ICI...](#)

[SORTIES ET STAGES](#)

[FORMATION EN LIGNE](#)

[CONTACT](#)

[A PROPOS](#)

2.4K
Partage

2.4K



Le plantain – un indispensable à connaître !

Si vous ne connaissez pas encore **le plantain**, il est indispensable de lire ce qui vient 😊 ! Qu'il soit grand, moyen ou lancéolé, le plantain, avec son petit **goût de champignon**, peut sans problème se retrouver à notre table. **Facile à reconnaître et présent un peu partout**, il fait partie des plantes qu'un.e débutant.e en cueillette sauvage va vite intégrer dans son « répertoire ». Et pour celles et ceux qui veulent soigner des petits bobos du quotidien grâce aux plantes, le plantain deviendra rapidement indispensable...

2.4K
Partage

2.4K



Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*)

Plusieurs espèces de plantain aux mêmes propriétés

Le plantain est une **plante vivace** très répandue en Europe et dans le monde. Il y a trois espèces principales en France/ en Europe centrale : le **grand plantain (Plantago major)** avec ses

feuilles larges et ovales, le **plantain lancéolé (Plantago lanceolata)** qui a des feuilles en forme de lance, allongées et pointues, et le **plantain moyen (Plantago media)** qui se situe entre les deux. **Tous se mangent** et présentent les **mêmes propriétés**. Ils se caractérisent par leur **rosette de feuilles de texture ferme** en partie plaquées au sol et en partie dressées, et par les **nervures parallèles** de leurs feuilles.

2.4K
Partages

2.4K



Grand plantain (Plantago major) – photo Andreas Rockstein

Chacun son inflorescence

Les **tiges** qui partent du **centre de la rosette** sont dépourvues de feuilles et se dressent droit vers le ciel. Celles du **grand plantain**, pas très hautes, portent un **long épi de fleurs vert-brun**. Le **plantain lancéolé** dresse ses tiges striées jusqu'à 60 cm de haut. Elles se terminent en **épi dense de fleurs marron-noir** avec des **étamines blanc crème**. Le **plantain moyen**, quand à lui, a des **fleurs plus claires**, regroupées en un épi un peu plus long que celui du lancéolé, avec des **étamines roses**. La **floraison se fait du bas vers le haut**. Donc quand on voit la crête d'étamines en bas de l'épi floral du plantain lancéolé, on sait que la floraison démarre tout juste. Est-elle en haut de l'épi, la floraison touche à sa fin. Elle se déroule du mois de juin à octobre.

2.4K
Partages

2.4K



Grand plantain (*Plantago major*), fleurs – photo Andreas Rockstein

2.4K
Partages

2.4K



Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*), fleurs – photo stanze

2.4K
Partages

2.4K



Plantain moyen (*Plantago media*), fleurs – photo Andreas Rockstein

Les **fruits** sont des **capsules** qui s'ouvrent en « boîte à savon » et qui contiennent 2 graines pour le plantain lancéolé et moyen et une dizaine de graines pour le grand plantain. **Un seul pied de plantain peut donner jusqu'à 14000 graines par an !!** Enorme, non ?!

Le plantain : traces de pas des hommes blancs

Et c'est grâce à ses graines, accrochées aux chaussures et aux roues des charrettes que le grand plantain a fait le tour du monde... Les Amérindiens l'appelaient les « **traces de pas de l'homme blanc** ». En effet, les substances mucilagineuses contenues dans les graines les font gonfler en contact avec l'humidité et augmentent leur adhérence. C'est ainsi qu'elles s'accrochaient aux chaussures et même aux sabots des chevaux et traversaient l'océan sur les bateaux des

émigrants. Une fois arrivées en Amérique, les graines retrouvaient alors le sol des bords de routes. Et ce qui contribua à son installation c'est que le grand plantain (plus encore que le lancéolé) **aime les sols compactés**. Donc il n'avait aucun mal à s'implanter sur le bord des voies de passage...

2.4K

Partages

Le grand plantain indique les sols compactés

Chez nous aussi, le grand plantain se trouve essentiellement dans les endroits où le sol est **tassé : les prairies d'élevage piétinés par le bétail, les endroits de passage des machines agricoles, les allées des jardins, les bords des routes et des chemins...** Le tassement du sol provoque de l'anaérobie (absence d'oxygène dans le sol) ainsi qu'une saturation régulière en eau qui entraîne l'asphyxie de la microfaune et de la microflore du sol. La présence du grand plantain indique donc un sol à problèmes. Mais, comme on l'a déjà évoqué en parlant de plantes bio-indicatrices dans d'autres articles, il est là pour y remédier en même temps (voir [l'article sur le pissenlit](#)).

2.4K

Plantain lancéolé = sol équilibré

Le **plantain lancéolé**, quant à lui, indique un **sol équilibré** et une bonne activité microbienne en aérobie (présence d'oxygène). D'après Gérard Ducerf (encyclopédie des plantes bio-indicatrices) c'est une **plante des meilleures prairies, indispensable à la santé du bétail, particulièrement des ovins**.

Plante médicinale depuis l'antiquité

En parlant de santé... Le plantain est **une des plantes médicinales les plus utilisées depuis l'antiquité**. Il faut retenir deux domaines d'application principales :

1. Pour soigner les **inflammations de la peau et des muqueuses**
2. Pour soigner les **allergies**

Si vous aimez cet article vous allez aussi aimer : ["Tzatziki" à la pimprenelle - une recette simple et étonnante](#)

Anti-inflammatoire pour la peau

De la **piqûre d'ortie et d'insectes**, en passant par les **irritations cutanées** jusqu'à l'**eczéma**, le plantain soulage et soigne. Quand vous vous faites piquer par des orties le plantain est super pratique et efficace. Généralement il n'y a que quelques pas à faire pour trouver du plantain dans les parages. Vous en cueillez une ou deux feuilles que vous écrasez bien entre les doigts pour en faire sortir le jus et vous l'appliquez sur les piqûres. Vous allez vite sentir la douleur s'apaiser. Christophe Bernard **AltheaProvence** conseille de mâcher les feuilles de plantain pour

les appliquer en **cataplasme** sur des piqûres d'insecte. En plus d'être **anti-inflammatoire**, le jus du plantain est **antiseptique et cicatrisant**.

Anti-inflammatoire des muqueuses

2.4K

Partages

Les **gorges irritées, les inflammations des gencives, de l'œsophage, de l'estomac et des intestins** ainsi que **les bronchites et les inflammations oculaires** seront, selon lui, plutôt soignées avec des infusions. Pareil pour les **allergies**. Par contre, le plantain (comme la plupart des plantes) n'agit pas immédiatement. Il faut en faire des **cures d'au moins deux semaines** pour sentir les effets.

2.4K

Susanne Fischer-Rizzi (Medizin der Erde) conseille, pour les affections de la gorge et des poumons, la préparation d'un **sirop de plantain** à base de feuilles de plantain et de miel que l'on fait fermenter pendant 3 mois dans un bocal enterré.

Le nom du plantain, *plantago*, viendrait de « *planta* » qui veut dire **plante des pieds**. On y voit le lien avec la forme de la **feuille du grand plantain**. Cette dernière, placée **dans les chaussettes** avant une randonnée, a déjà soulagé plus d'un **randonneur**.

Des graines à usages multiples

Les **graines** du plantain peuvent servir de **laxatif mécanique**. Les mucilages qui les recouvrent les font gonfler et créent un gel autour d'elles. Les graines de plantain les plus utilisées sont le **psyllium**, provenant d'un plantain méditerranéen, le *Plantago psyllium*. Il est aussi utilisé en cuisine végétane pour travailler les consistances des aliments. En industrie alimentaire il est connu comme **épaississant**. Les inflorescences de plantain étaient jadis vendues sur les marchés pour **nourrir les oiseaux** de ses graines.

Le plantain pour se reminéraliser

Le plantain a une forte teneur en **vitamines B et C**. Il est **riche en protéines et en minéraux** : Il contient du potassium, calcium, magnésium, silice, phosphore, zinc et cuivre... de quoi se faire de bonnes **cures de reminéralisation** ! Vous pouvez faire une cure avec des infusions bien dosées. ... Mais si on s'en faisait plutôt de bons plats ?!

Goût de champignon

Je viens de croquer une feuille de plantain lancéolé et j'ai encore son goût dans la bouche. C'est mon plantain préféré pour la cuisine parce que ses feuilles sont moins coriaces que celles du grand plantain. Et en plus j'en ai partout autour de chez moi. Son **goût** est légèrement amer, mais une fois que vous avez bien mâché la feuille il se dégage un goût **rappelant le champignon**, très sympathique. La partie de la plante qui développe le plus ce goût de champignon est **l'inflorescence en bouton**. Un délice !

Disponible partout et toute l'année

2.4K
Partages

J'utilise le plantain **toute l'année**. Même à cette époque hivernale, je ramasse les feuilles les plus belles, au centre de la rosette. Elles ne sont en effet pas très nombreuses et moins grandes à cette époque, mais elles sont toujours là ! J'en conviens, elles sont plus coriaces qu'au printemps. Mais pas plus qu'en plein été quand la chaleur le dessèche. Au lieu d'ajouter les **feuilles crues aux salades**, ce que je fais avec celles du printemps, je vais, en ce moment, plutôt les utiliser **cuites ou hachées menues** voire mixées comme dans ma recette de la semaine.

Emploi en cuisine

2.4K

De toute façon, je préfère, à toute époque, **hacher les feuilles** de plantain avant emploi et ceci à cause des nervures. Prenez une feuille de plantain, tenez là à chaque extrémité et tirez pour casser la feuille. Vous allez voir des **fil**s dépasser de chaque morceau de feuille à l'endroit des **nervures**. Ces fils-là ne sont pas spécialement agréables à sentir dans la bouche quand ils sont entiers. Pour y remédier, il suffit de couper les feuilles en travers.

Si vous aimez cet article vous allez aussi aimer : [Le prunellier ou l'épine noire](#)

Une fois hachées plus ou moins grossièrement, vous pouvez les préparer en **légume**, en confectionner des **omelettes**, des **quiches**, les ajouter à vos **céréales (riz, quinoa, polenta...)**, les incorporer dans de la **pâte à pain**, en **farcir des crêpes**... Les adeptes de **jus de légumes** et de **smoothies** peuvent ajouter les feuilles à leurs mélanges vitaminés.

Les **feuilles du grand plantain** peuvent servir de support pour les **farcir** par exemple avec un fromage frais aux herbes : Poser une cuillerée de fromage sur la feuille de plantain et **faire tenir les deux extrémités** de la feuille **avec un cure-dent**. Cette présentation est sympathique en bouchée apéritive. Mais attention aux fils dans les nervures, le mieux est de choisir des feuilles bien jeunes.

Inflorescences délicieuses

Ce n'est que des années après avoir intégré les feuilles de plantain à mon alimentation que j'ai découvert le **goût exquis des inflorescences en bouton**. Pour le plantain lancéolé ce sont les petits épis compacts de couleur marron ou noire. Le mieux est de les cueillir avant qu'elles ne fleurissent, donc avant que se montre la crête d'étamines blanches. Je les croque **tels quels**, je les ajoute aux **salades**, je les fais **revenir à la poêle** avec des oignons ciselés, je les sers en **omelette**... Tout est bon ! On peut aussi les cueillir avec les pétioles, tremper l'inflorescence dans de la **pâte à beignets** et faire cuire rapidement dans l'huile. Une préparation un peu plus fastidieuse mais qui donne un joli rendu de « **sucette** » qui fera son effet optiquement et gustativement ! On peut également **conserver les petits épis dans l'huile**.

Minuscules graines à goût de noisette

2.4K
Partages

Il y a aussi les **graines** : on les récolte à partir du mois d'août. Elles contiennent des matières grasses et on peut en **extraire une huile**. Mais je ne vous dis pas le temps à passer à ramasser ces minuscules graines avant d'avoir l'espoir d'en obtenir une fiole d'huile... Le **goût de noisette** des graines est par contre très agréable. Je les grignote lors de mes balades. Et quand j'ai la patience d'en récolter une coupelle pleine, je m'en sers pour les **parsemer sur mes légumes, sur une bonne salade** ou pour les incorporer dans des **galettes de légumes et de céréales**.

2.4K



Graines de plantain lancéolé

Les **racines** sont comestibles aussi mais je n'en ai pas encore fait l'expérience. Il reste toujours des choses à découvrir... !

Une recette simple pour l'apéro

Venons à la **recette de la semaine**. Le pistou est une préparation que je réalise régulièrement avec de nombreuses plantes différentes. Il est assez **rapide à préparer** et permet de consommer les **plantes crues**. Et comme nous vivons dans le pays des champions de l'**apéro**, le pistou donne une alternative originale et saine à des grignotages industriels pleins de mauvaises graisses et d'exhausteurs de goût qui sont trop souvent servis à ces occasions...

2.4K Pistou de plantain

Partages

Ingrédients

2.4K



- Un bol plein de feuilles de plantain

- Un demi bol de graines de tournesol
- Une gousse d'ail
- 8-10 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2.4K Préparation

Partages

Laver et essorer les feuilles de plantain. Les hacher.

2.4K



Dans le bol du robot type blender mixer les graines de tournesol.

2.4K
Partage

2.4K



Ajouter les feuilles de plantain hachées, l'ail et l'huile d'olive.



Mixer encore afin d'obtenir un mélange pâteux.

2.4K
Partages

2.4K



Servir sur des tranches de pain en apéritif ou en accompagnement de légumes, de pâtes ou de pommes de terre en robe des champs.

2.4K
Partage

2.4K



Une recette simple et efficace que vous pouvez réaliser avec plein d'herbes différentes : grande berce, ortie, origan, lamier, pimprenelle etc...

J'espère que vous n'hésitez plus à utiliser les différents plantains en cuisine ou à l'occasion de la prochaine attaque d'orties ! Vos n'avez qu'à y gagner. Vous hésitez encore ? Dites-moi quels en sont les raisons en **commentaire**. J'essaierai de vous apporter des réponses.

Merci d'avoir lu cet article jusqu'au bout et à la semaine prochaine pour une nouvelle découverte !

Partager l'article :

2.4K

< La grande bardane – excellent légume

On ne mange pas que les noisettes dans le noisetier >

23 thoughts on “Le plantain – un indispensable à connaître !”

2.4K
Partages



Charlène dit :

21 janvier 2020 à 20 h 39 min

Bonjour,

j'aime bien l'idée du sirop de plantain contre les maux de gorge. As-tu une recette plus précise ?

Merco

Répondre

2.4K

Nathalie Deshayes dit :

22 janvier 2020 à 18 h 20 min

Bonjour Charlène. D'après Susanne Zischer Rizzi, il faut remplir un bocal avec une couche de 1 cm de feuilles de plantain sèches. Verser du miel liquide. Remettre une couche de feuilles de plantain, verser du miel etc. jusqu'à ce que le bocal soit plein. On attend quelques heures que ça se tasse, on remet du miel si besoin (l'ensemble du plantain doit être recouvert). On ferme le bocal avec plusieurs couches de papier sulfurisé que l'on fixe à l'aide d'un fil de fer. Creuser un trou dans le sol de 50cm, y poser le bocal, une planche sur le dessus pour bien le fermer et recouvrir de terre. Laisser fermenter pendant 3 mois, filtrer puis réserver au frais dans des fioles. J'ai bien envie d'essayer ce printemps.

Répondre

Delphine dit :

21 janvier 2020 à 20 h 54 min

Très intéressant ton article. J'adore la nature dans son ensemble, je serais ravie de continuer à lire tes futurs articles 👍

Répondre

Nathalie Deshayes dit :

22 janvier 2020 à 18 h 08 min

Merci, Delphine. Avec grand plaisir !

[Répondre](#)

2.4K
Partages

yvelin dit :

21 janvier 2020 à 22 h 32 min

Super article.
Merci Nathalie

[Répondre](#)

2.4K

virginie dit :

23 janvier 2020 à 15 h 34 min

c'est rigolo je fais quasiment la même recette mais avec de l'ortie et il se trouve que le plantain appaise les piqûres d'ortie (utile en promenade avec les enfants 😊)

Je vais tester ta recette Merci pour cette belle idée

[Répondre](#)

Nathalie Deshayes dit :

23 janvier 2020 à 18 h 44 min

Bonjour Virginie,
Effectivement, le pistou peut se réaliser avec plein de plantes différentes. L'ortie c'est parfait 😊

[Répondre](#)

Jean-Michel Bonnichon dit :

23 mai 2020 à 11 h 48 min

Bonjour Nathalie merci pour ton site passionnant et qui ouvre tant d'horizons totalement inconnus pour un néophyte comme moi. Peut on encore manger l'inflorescence du plantain quand elle est en fleur ?

De manière générale, puis je considérer que quand tu ne donnes pas d'alerte explicite

de danger, je ne cours aucun risque de mauvais usage d'une plante ? J'entends par mauvais usage un usage dangereux pour la santé. Encore merci et félicitations pour l'œuvre d'ensemble. Jean-Michel

[Répondre](#)

2.4K
Partages

Nathalie Deshayes dit :

25 mai 2020 à 22 h 23 min

2.4K

Merci Jean-Michel,

L'inflorescence de plantain peut se manger si la floraison démarre juste. Après, elle ne va pas être nocive mais moins agréable à manger car sèche et fibreuse.

Je ne dirais pas qu'il n'y a aucun risque de mauvais usage d'une plante... Je donne l'état actuel de mes connaissances, basées sur un nombre assez important de sources et (pour une grande partie des plantes que je cite) de nombreuses années d'expérience. Quand je connais des dangers d'usage, je les évoque. Mais il peut toujours y avoir des spécificités liées à l'environnement dans lequel a été cueillie la plante, par rapport à l'état de santé des personnes qui les mangent, ou des problèmes « d'abus ». Par là je comprend la surconsommation d'une plante par excès par exemple. Car chaque plante a des vertus médicinales... C'est comme pour le café : une tasse par jour peut être stimulant, 10 tasses par jour peut créer des problèmes de santé...

[Répondre](#)

Anne dit :

1 juillet 2021 à 2 h 12 min

Merci pour vos conseils avisés et passionnés

[Répondre](#)

ChristineTH dit :

4 avril 2021 à 17 h 25 min

Bonjour Nathalie

J'ai découvert votre site il y a peu de temps.

Très agréable à lire. J'utilise les plantes depuis plusieurs années et avec les petits-enfants je re-découvre de nouvelles utilisations. Parmi les plantains, il y a aussi le

2.4K
Partages

plantain corne-de-cerf (*Plantago coronopus*), qui est excellent en salade, il a été cultivé à partir du XVIème siècle, et à été oublié. Aujourd'hui, on le re-découvre les initiés l'utilisent car sa texture est croquante et son goût, frais, piquant, avec une petite amertume.

On le trouve sur les terrains plutôt sableux comme ceux des trottoirs de petites communes.

Les propriétés médicinales sont les même que celles du plantain (*Plantago*) astringent, diurétique, antibactérien, cicatrisant des ulcères et conjonctivites, apaisant des piqûres, calmant les affections respiratoires et les allergies.

Voilà un bref aperçu de cette variété.

En recette je mélange du plantain, de l'ortie de la purée d'amande et une patates douce pour l'onctuosité, de l'huile d'olive si besoin et une pointe de jus de citron pour la conservation à épicer suivant les goûts. En tartinade le matin dans une galette de sarrasin un délice.

Bonne journée

Christine TH.

Répondre

Nathalie Deshayes dit :

7 avril 2021 à 9 h 13 min

Bonjour Christine,

Merci pour cet ajout au sujet des plantains ! Le plantain corne de cerf est moins commun, on le trouve surtout dans l'ouest de la France. Mais il mérite d'être connu.

Merci aussi pour la recette !

Répondre

DALLOUE Nelly dit :

30 mai 2021 à 16 h 09 min

Bonjour Nathalie,

Merci pour toute tes recettes. J'aimerais savoir combien de temps se conserve le pistou de plantain.

Merci beaucoup

Répondre

2.4K
Partages

2.4K

Nathalie Deshayes dit :

31 mai 2021 à 9 h 49 min

Bonjour Nelly,
Le pistou se conserve quelques jours au frigo. Ce qui est bien c'est que l'on peut en préparer presque toute l'année...

Répondre

Sabine dit :

30 juillet 2021 à 12 h 27 min

Merci,
Tout est super intéressant et très instructif...
Sabine

Répondre

Nathalie Deshayes dit :

31 juillet 2021 à 16 h 36 min

Merci, Sabine !

Répondre

lopez dit :

20 mars 2022 à 17 h 26 min

Merci pour la recette.

Répondre

Nathalie Deshayes dit :

20 mars 2022 à 20 h 12 min

Avec plaisir !

[Répondre](#)**2.4K**
Partages**Millet dit :**

10 avril 2022 à 20 h 43 min

Bonjour, et comment se préserver de l'échinococcose, sans faire bouillir les plantes?
Merci de votre retour

2.4K

[Répondre](#)**Nathalie Deshayes dit :**

15 avril 2022 à 16 h 28 min

S'il y a vraiment un risque d'échinococcose laver, même avec de l'eau de javel ou du vinaigre ne suffit pas. Seul la cuisson est efficace. Mais le risque est souvent surévalué et on incrimine seulement les plantes sauvages alors que le risque est identique pour les légumes et fruits cultivés de plein champs.

[Répondre](#)**blossier dit :**

30 septembre 2022 à 1 h 02 min

Bonjour

Dans le pestou on pourrait peut être remplacer les noisettes par ses propres graines qu'ont un goût de noisette??

[Répondre](#)**Nathalie Deshayes dit :**

30 septembre 2022 à 9 h 35 min

Bonjour,

On peut, mais ça donnera une consistance spéciale. Les graines de plantain sont riches en mucilages et réagiront comme le psyllium, qui sont des graines issues d'un plantain cultivé en Asie. Au contact avec l'eau les mucilages forment un gel.

Répondre

2.4K
Partages

blossier dit :

1 octobre 2022 à 0 h 17 min

OK merci pour tous vos partages tres enrichissant

2.4K

Répondre

Laisser un commentaire

Commentaire *

Nom *

E-mail *

Site web

Prévenez-moi par e-mail en cas de réponse à mon commentaire.

Prévenez-moi de tous les nouveaux commentaires par e-mail.

Prévenez-moi de tous les nouveaux articles par e-mail.

Laisser un commentaire






2.4K
Partages

2.4K

Suivez-moi sur :



Articles récents

-  Fenouil des Alpes – aromate des montagnes pour la cuisine sauvage
-  L'épilobe en épi – à croquer avant la floraison !
-  La raiponce en épi – plante comestible des montagnes
-  Le coquelicot à l'honneur sur France 2
-  La cuisine des fleurs : émission « Étape Gourmande » sur France Bleu

Articles les plus populaires

- 1 **Fleurs comestibles d'été**
- 2 **Le pourpier**
- 3 **Tout se mange dans la grande berce**
- 4 **Graines d'ortie – un superaliment local et gratuit**
- 5 **Le prunellier ou l'épine noire**
- 6 **Le mélilot – une « vanille » locale**

Mes sites favoris

- **Guy Lalière, botaniste et**

2.4K
Partages

naturopathe

- Altheaprovence
- Le Chemin de la Nature
- François Couplan

2.4K

2.4K
Partages

2.4K

2.4K
Partages

2.4K

2.4K
Partages

2.4K

2.4K
Partages

2.4K

Plantes Sauvages Comestibles
© 2023 | Mentions légales