

Les plantains

Plantago spp, Famille des Plantaginacées

Petites plantes humbles, les plantains regorgent de trésors, autant culinaires que médicinaux. En France, trois espèces sont largement répandues : le grand plantain (*Plantago major*), le plantain moyen (*P. media*) et le plantain lancéolé (*P. lanceolata*).



Parties utilisées en cuisine : feuilles, inflorescences, « graines ».

Périodes de cueillette :

- ⇒ **Feuilles** : toute l'année
- ⇒ **Inflorescences et « graines »** : printemps et été

Saveur :

- ⇒ Les **feuilles et les inflorescences** ont un goût de champignon ;
- ⇒ Les **graines** sont appréciées pour leur texture mucilagineuse.

Utilisations :

- ⇒ **Les feuilles** se dégustent crues (lorsqu'elles sont tendres) en salades, pestos, tartinades, etc. Plus tard, elles font de bonnes additions aux soupes, gratins, quiches, farces.
- ⇒ **Les inflorescences** se mangent crues, telles quelles, ou en beignets, à l'apéritif par exemple.
- ⇒ **Les « graines »** sont utilisées comme épaississant (le « psyllium blond » est l'enveloppe de la graine d'un plantain asiatique, *P. ovata*).

Confusions : les plantains peuvent difficilement se confondre avec d'autres plantes si l'on prend en compte leurs feuilles disposées en touffes et dotées d'une nervation à l'allure parallèle, et leur odeur de champignon (au froissement).

Texte : tous droits réservés. © Caroline – « Calenduline » - www.laventureaucoindubois.org.

