Plantain corne-de-cerf

(Plantago coronopus)

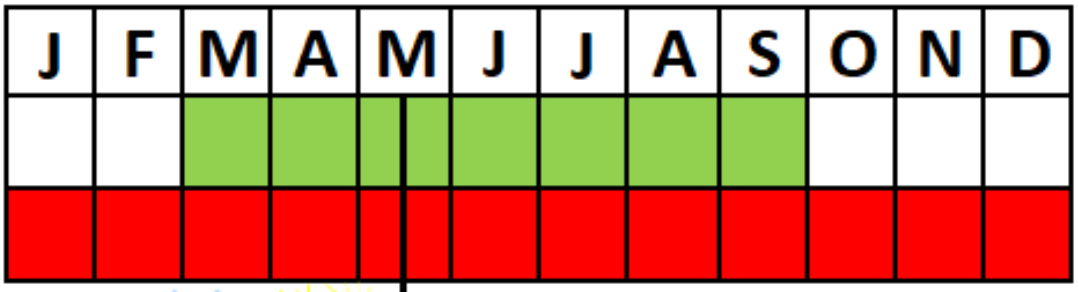


Petite plante bisannuelle à vivace formant une rosette de 20-30cm et poussant principalement sur les sols sableux ou graveleux proches de la mer (ce qui la rend tolérante à la salinité) ; son nom provient de la forme de ses feuilles divisées comme les bois d'un cerf.

Elle est originaire d'Eurasie et d'Afrique du Nord. Sa floraison a lieu d'avril à octobre. C'est une sauvage comestible cultivée comme légume-feuille / herbe potagère (potherbe), comme en Italie où on peut la trouver sous les noms d'erba stella, coronopo, corne di cervo ou encore minutina. Elle est également considérée comme « plante témoin », en indiquant la mobilité imminente d'une dune, lorsque c'est la dernière plante à y pousser.

Résistance au gel : -15/-20°C ;

Comestibilité :
-Les jeunes feuilles peuvent être consommées en salades ou comme légume (potherbe) ;
-Les jeunes inflorescences se mangent crues en salade ou blanchies ;
-Leur saveur rappelle celle du champignon.



Besoins : >Saints de glace (Du 11 au 13 Mai)

Semis sous abris | Semis en pleine terre | Plantation | Récolte

Besoin en eau (arrosage) : important | modéré | faible

Besoin d'ensoleillement (exposition) : plein soleil | mi-ombre