Plantain officinal

(Plantago major)



Plante vivace de 10-50 cm, aux feuilles basales ovales, lisses ou légèrement pubescentes, et disposées en rosette ; elle est originaire d'Europe mais aujourd'hui plutôt considérée comme une mauvaise herbe par les agriculteurs, bien que ce soit un des meilleurs légumes sauvages...

Résistance au gel : -20/-23°C ;

Comestibilité :
-Jeunes feuilles (riches en mucilages) en salade ; plus âgées elles sont cuites comme potherbe (en soupe ou accompagnement) ; on peut aussi les lactofermenter en choucroute originale ;
-Jeunes inflorescences crues ou blanchies ; leur saveur rappelle celle

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

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

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

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